EURO COUNTRIES €12.00 SWITZERLAND CHF 19.00
ISSN 1563-3381
21005
9 771563 338008
МАЙ 2021 WWW.GQ.RU

GQ

RUSSIA

## СЖИГАЯ СЕРДЦА

Как не стать жертвой эпидемии эмоционального выгорания

## ДОРОГИЕ ТОВАРИЩИ

Кто зарабатывает на поздравлениях от Федора Емельяненко и Дольфа Лундгрена

# ДЖЕЙСОН СТЭЙТЕМ

НОВАЯ СТУПЕНЬ ЭВОЛЮЦИИ В ФИЛЬМЕ ГАЯ РИЧИ «ГНЕВ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ»

dior.com — 8 800 550 68 85

РЕКЛАМА

DIOR

# Стиль жизни. Стиль бизнеса. V-Класс

Mercedes-Benz V-Класс стал постоянной величиной – символом комфорта и роскоши. Изысканные решения в дизайне кузова и в интерьере подчеркивают его стиль и техническое совершенство. V-Класс отличается эргономичным пространством салона, премиальными материалами отделки и передовыми технологиями безопасности. Среди богатого оснащения Вам предлагается система Mercedes me connect*. С ней весь мир Mercedes-Benz доступен в Вашем смартфоне: проверяйте данные о состоянии автомобиля, управляйте его функциями и используйте индивидуальные сервисы, где бы Вы ни находились. V-Класс – это особый стиль жизни, он создан, чтобы восхищать прямо сейчас и через многие тысячи километров.

Mercedes me

Возможности Mercedes me connect:

- Дистанционный запуск двигателя и предварительное кондиционирование
- Помощь на дороге
- Функция геолокации автомобиля
- Функция Live Traffic Information. Информация о ситуации на дороге
- Обзор состояния автомобиля в режиме онлайн
- Напоминание даты ТО и связь с сервисным консультантом

* Предоставление сервисов Mercedes me connect осуществляется через встроенную в автомобиле SIM-карту и зависит от зоны покрытия сети. Подключение автомобиля к сервисам Mercedes me connect осуществляется только в официальных дилерских центрах Mercedes-Benz.
При необходимости Вы можете указать доверенных лиц в качестве пользователей автомобиля.
Live Traffic Information – служба дорожной информации.

РЕКЛАМА LORO PIANA S.p.A. - корсо Роландо, д. 10 — 13017 Куарона (Верчелли) - Италия - IT01611400027

loropiana.com

SOMEWHERE IN LORO PIANA
ГДЕ-ТО В LORO PIANA

Loro Piana

BRANDT

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР

Indian MOTORCYCLE

ЛЕГЕНДАРНЫЕ МОТОЦИКЛЫ

INDIAN-RUSSIA.RU

Реклама

# GQ Май

ФОТО: **DANIEL SMITH**


**16 ПИСЬМО РЕДАКТОРА**
**18 АВТОРЫ**

## ВЫБОР

**21 ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ ПРИЕМ**
Рубашки с принтами.

**24 ЛЕГКИ НА ПОМИНЕ**
Все достоинства мокасин.

**26 ТАК СЛОЖИЛОСЬ**
Рюкзаки для офиса и путешествий.

**28 АКТИВНЫЙ ГРАЖДАНИН**
Часы для тех, кому важно успеть раньше всех.

**30 ДИАЛОГ КУЛЬТУР**
В новом аромате Dolce & Gabbana Запад разговаривает с Востоком.

**31 С ПЕРВОГО ДУБЛЯ**
Актер Джейми Дорнан делится впечатлениями от Boss The Scent.

**32 КОНЦЕРТ В ЗЕЛЕНОМ ТЕАТРЕ**
Свежие сезонные салаты.

**34 ТРЕВОЖНЫЙ ЗВОНОК**
Центры психологической помощи, где вы можете рассказать все.

**36 ТИХО! ИДЕТ СЪЕМКА**
Почти профессиональная камера Samsung Galaxy S21 Ultra.

**37 РЕЧЬ О ТРЕХЗНАЧНЫХ СУММАХ**
Глава Private Banking ВТБ о правильных инвестициях.

**38 ГОЛУБАЯ МЕЧТА**
Часы Street Diver Skyline Blue от Louis Vuitton.

**40 ПОЛНЫЙ ВПЕРЕД**
С Rado Captain Cook вы почувствуете себя настоящим капитаном.

**42 ЕДУ КАК ХОЧУ**
GV80 – первый внедорожник Genesis.

**43 ЭЛЕКТРОШОК**
Экологичный универсал Porsche Taycan Cross Turismo.


ФОТО: DANIEL SMITH

**58**

**ОСТОРОЖНО: ВЫСОКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ**
Джейсон Стэйтем в новом фильме Гая Ричи «Гнев человеческий».

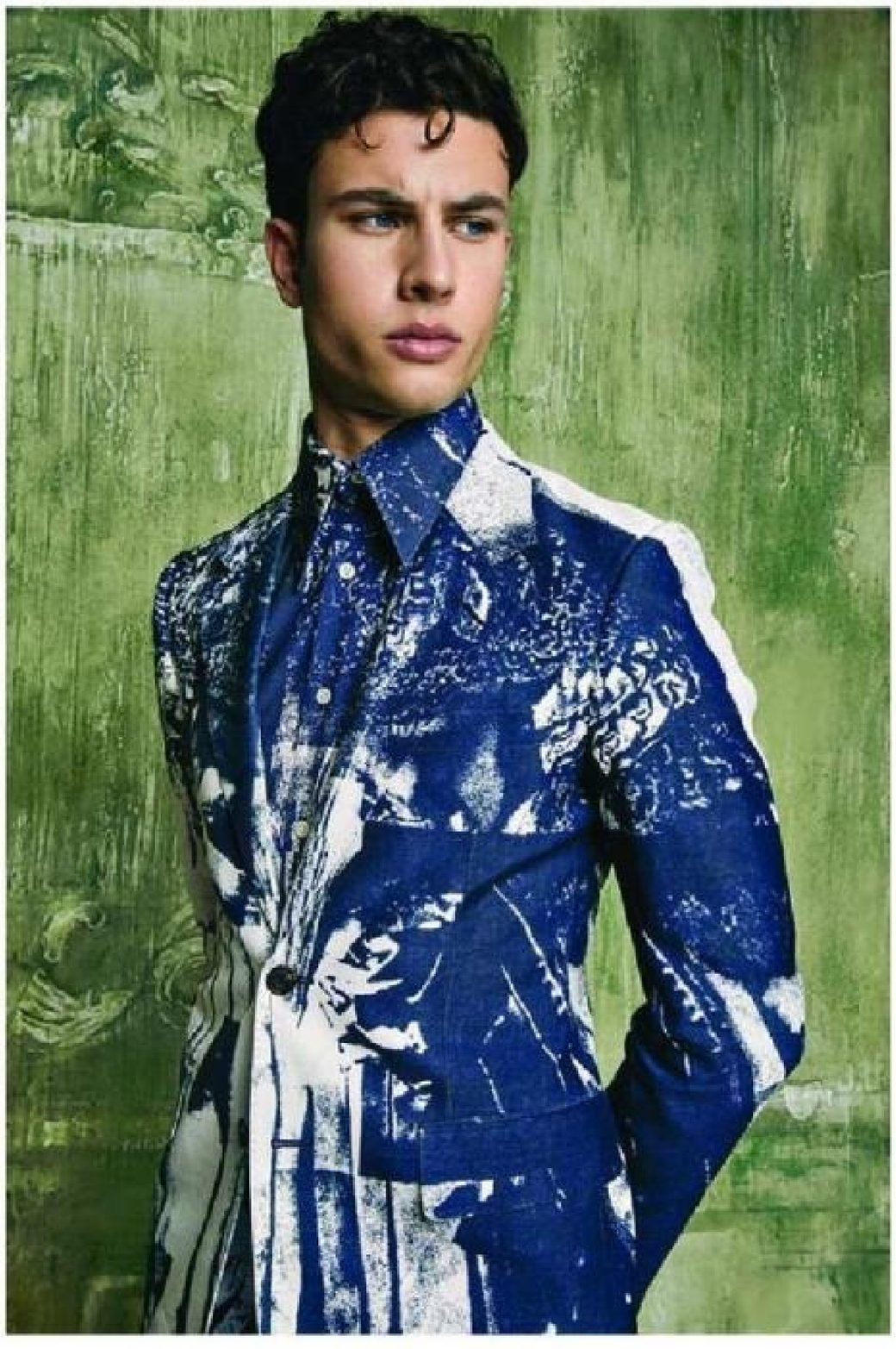
GQ Май

# 98

**ВЫРАЗИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА**

Однотонность выходит из моды.

КОСТЮМ ИЗ ШЕРСТИ, ХЛОПКОВАЯ РУБАШКА, ВСЕ **ALEXANDER MCQUEEN.**



## КЛУБ


**44 БОКС-ОФИС**
Андрей Подшибякин проверил на собственном опыте благотворную силу ринга – и вам советует.

**48 ВСПОМНИТЬ ВСЕ**
Энтони Хопкинс борется с Альцгеймером в новом фильме «Отец».

**50 СКОРО КАНИКУЛЫ**
Диктанты от Паустовского, Тургенева и Льва Рубинштейна.

**52 ТИМУР И ЕГО КОМАНДА**
Режиссер Бекмамбетов рассказывает о своем новом фильме «Девятаев», скринлайфе и годовщине свадьбы в зуме.

**54 АХ, ОСТАВЬТЕ**
Зинаида Пронченко ищет в московских типажах хоть немного сексуальности – и, что удивительно, находит.


## ТЕМЫ


**56 ДВОЕ РАЗГНЕВАННЫХ МУЖЧИН**
Джейсон Стэйтем не знает жалости в новом фильме Гая Ричи «Гнев человеческий».

**62 ВЫЖЖЕННАЯ ЗЕМЛЯ**
Рассказываем о признаках эмоционального выгорания и разбираемся, как от него избавиться, пока дело не запахло жареным.

**68 ДЕЛИТЬСЯ НАДО**
Что происходит в кризисных центрах для мужчин и зачем они вообще нужны так называемому сильному полу.

**74 ГРУППА НИРВАНА**
Гид GQ по медитации – одному из самых современных и действенных способов вспомнить, что мы тут все вообще делаем.

**80 РАЗРУШИТЕЛИ ЛЕГЕНД**
Редакторы GQ избавляются от страхов и стресса радикальными способами.

**86 НЕИСКРЕННЕ ВАШ**
Как устроена индустрия поздравлений от известных актеров, спортсменов и телеведущих.


ФОТО: GIULIA MODENESE

# HUBLOT

**Бутики Hublot**
Москва: ЦУМ; С.-Петербург: ДЛТ

Москва: Третьяковский проезд, 7; Кутузовский пр-т, 31
Барвиха Luxury Village; Сочи: «Гранд Марина»

тел. 8 800 700 0 800

Mercury

www.mercury.ru

hublot.com

**BIG BANG INTEGRAL**

Корпус и интегрированный браслет из уникального золота King Gold. Мануфактурный механизм хронографа UNICO.

ООО «М Стиль» (143082, Московская обл., Одинцовский р-н, д. Барвиха, д. 114, стр. 2, этаж 1, пом. 249, ОГРН 1165032052063)
«Биг Бэнг Интеграл» «Кинг Голд» ЮНИКО Реклама

GQ Май

ЧАСЫ MARINE ALARME MUSICALE 5547BB В КОРПУСЕ ИЗ 18-КАРАТНОГО БЕЛОГО ЗОЛОТА НА БРАСЛЕТЕ ИЗ 18-КАРАТНОГО БЕЛОГО ЗОЛОТА, **BREGUET,** *4 836 000 руб.*

ЧАСЫ SEAMASTER DIVER 300M AMERICA'S CUP В КОРПУСЕ ИЗ СТАЛИ С КЕРАМИЧЕСКИМ ЦИФЕРБЛАТОМ НА КАУЧУКОВОМ РЕМЕШКЕ, **OMEGA,** *934 800 руб.*

# 28

**СПОРТИВНАЯ СЕКЦИЯ**
Часы, с которыми вы мгновенно придете в прекрасную форму.

## GQ TECH

**92 ТОЛЬКО ПО ЛИЦУ НЕ БЕЙТЕ**
Татуировки – как правильно выбрать рисунок, у кого его сделать и как от него избавиться.

## МОДА

**98 НЕСКУЧНЫЙ САД**
В этом сезоне особенно пышно расцвели пиджаки и рубашки.
**110 И ТАК КАЖДЫЙ ДЕНЬ**
Все многообразие casual.

**120 ОТДЫХ**
**122 ИНСПЕКТОР**
**127 СВЕТСКАЯ ЖИЗНЬ**
**130 АДРЕСА**
**132 МИР, ТРУД, МАЙ**

ФОТО: АРХИВЫ ПРЕСС-СЛУЖБ

PRIME
PARK

# ГОТОВЫЕ КВАРТИРЫ

## ОТ 450 000 РУБ./М²

- 9 премиум домов
- м. Динамо
- Лидер продаж*
  в премиум и элитном классах

**ВЕСЕННЕЕ СПЕЦПРЕДЛОЖЕНИЕ НА 10 КВАРТИР!**

primepark.ru

495 241 52 15

*По данным metrium.ru. Предложение действует до 30.04.2021. Застройщик ООО СЗ «ПРАЙМ ПАРК». Проектная декларация на сайте наш.дом.рф. Реклама.

GQ
RUSSIA

Главный редактор **ИГОРЬ ГАРАНИН** / Editor-in-Chief **IGOR GARANIN**

Арт-директор ДМИТРИЙ ГИЕНКО / Art Director DMITRIY GIENKO
Ответственный редактор АГЛАЯ ЛАРИНА / Managing Editor AGLAYA LARINA
Шеф-редактор ДМИТРИЙ БЫКОВ / Chief Editor DMITRIY BYKOV
Редактор ВАДИМ СМЫСЛОВ / Editor VADIM SMYSLOV
Выпускающий редактор ЮЛИЯ КУЗНЕЦОВА / Sub-Editor JULIA KUZNETSOVA

**МОДА**
Директор отдела моды ЕЛЕНА ДУДИНА / Fashion Director ELENA DUDINA
Внештатный редактор отдела моды ТАТЬЯНА ЛИСОВСКАЯ /
Contributing Fashion Editor TATIANA LISOVSKAYA

**ДИЗАЙН**
Старший дизайнер КРИСТИНА АЛЕКСАНДРОВА / Senior Designer KRISTINA ALEXANDROVA

**ФОТО**
Фоторедактор ЭММА ГРИГОРЬЕВА / Picture Editor EMMA GRIGORIEVA

**САЙТ**
Шеф-редактор ДАРЬЯ МАСЛЕННИКОВА / Chief Editor DARIA MASLENNIKOVA
Редактор МАРК СМИРНОВ / Editor MARK SMIRNOV
Редактор нативных проектов ПАТРИК-ФИЛИПП ЯСИНЬСКИ / Special Projects Editor PATRICK-PHILIPP JASINSKI
Редактор коммерческих проектов ОЛЬГА МАМИКОНЯН / Affiliate Programs Editor OLGA MAMIKONYAN
Видеоредактор МАРИНА ТИХОМИРОВА / Video Editor MARINA TIKHOMIROVA
Видеопродюсер ЮЛИЯ ЗАУЗОЛКОВА / Video Producer JULIA ZAUZOLKOVA

Ассистент редакции АЛИСА ИВАНОВА / Editorial Assistant ALISA IVANOVA

Директор по выпуску Condé Nast Россия ТАТЬЯНА КУЗНЕЦОВА / Prepress Director Condé Nast Russia TATIANA KUZNETSOVA
Заместитель директора по выпуску Condé Nast Россия ТАТЬЯНА ФИЛИППОВА /
Prepress Deputy Director Condé Nast Russia TATIANA FILIPPOVA
Старший корректор ЕЛЕНА БОРЗОВА / Senior Proof-reader ELENA BORZOVA
Корректоры ЕЛЕНА ЛЕДЕНЕВА, ЭЛЬВИРА МАКАРОВА, НАТАЛЬЯ НЕСТЕРОВА, ЕЛЕНА ПАШКОВА /
Proof-readers ELENA LEDENEVA, ELVIRA MAKAROVA, NATALYA NESTEROVA, ELENA PASHKOVA
Верстка НАТАЛЬЯ ЖДАНОВА, НАТАЛЬЯ МЕДВЕДЕВА / Assistant Sub-Editors NATALIA ZHDANOVA, NATALIA MEDVEDEVA
Старший менеджер по допечатной подготовке рекламы ПАВЕЛ КОНДРАТОВИЧ /
Senior Advertising Prepress Manager PAVEL KONDRATOVICH
Менеджер по допечатной подготовке рекламы ЮЛИЯ КУЗНЕЦОВА / Advertising Prepress Manager JULIA KUZNETSOVA
Менеджер по допечатной подготовке ВИКТОР КАЮМОВ / Prepress Manager VIKTOR KAYUMOV
Цветокорректор ЛИЛИЯ МАКАШОВА / Retoucher LILIYA MAKASHOVA

Ежемесячный журнал Gentlemen's Quarterly / «GQ Россия» («Ежеквартальник для джентльменов»). Май 2021 года №5 (237). Главный редактор Игорь Сергеевич Гаранин. Издается с апреля 2001 года. Учредитель, издатель и редакция: АО «КОНДЕ НАСТ». Адрес: 125009, Москва, ул. Б. Дмитровка, д. 11, стр. 7, этаж 11, комн. 9. Свидетельство о регистрации средства массовой информации в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) ПИ №ФС77-38362 от 20.01.2010. Подписной индекс: 84999 по Объединенному каталогу. Отпечатано в типографии Walstead Kraków Sp. z o.o., ul. Obrońców. Modlina 11, 30-733, Kraków, Poland. Подписано в печать 7.04.2021. Выход в свет 20.04.2021. Формат 21,3×27,7. Усл. печ. л. 14,42. Цифровая допечатная подготовка: Smartpixels, Москва, тел.: (495) 790 4232, e-mail: info@smartpixels.ru. Тираж 38 000 экз. Цена свободная. Территория распространения: Россия и зарубежные страны. ISSN 1563-3381. Все права защищены. Статьи, рубрики, рейтинги и другие редакционные страницы журнала «GQ Россия» являются справочно-информационными и аналитическими материалами, а также охраняемыми результатами интеллектуальной деятельности. Полное или частичное воспроизведение статей, материалов и других результатов интеллектуальной деятельности, опубликованных в «GQ Россия», запрещено. «GQ Россия» не несет ответственности за присланные материалы. Товарный знак GQ используется на основании лицензии Advance Magazine Publishers Inc. Copyright © АО «КОНДЕ НАСТ» 2021. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. Телефон издательства / Office telephone: (495) 745 5566; факс/fax: (495) 745 5771. Телефон редакции / Editorial telephone: (495) 745 5565; факс/fax: (495) 777 0024; e-mail: editorial@gq.ru. Телефон отдела рекламы / Advertising telephone: (495) 745 5567; факс/fax: (495) 777 0025. Представители по рекламе в Милане: Piazza Castello 21, 20121 Milano, tel.: (3902) 655 608 82. Менеджер по коммуникациям в Париже: 4 Place du Palais Bourbon, 75007 Paris, tel.: (0033) 620 63 36 25, fax: (0033) 144 11 78 69.

16+

# GARMIN® MARQ®

## ПОДЧЕРКНИТЕ ВАШУ УНИКАЛЬНОСТЬ

Каждая модель из коллекции умных часов MARQ® создана для тех, кто выбирает свой особый образ жизни, который мы стремимся сделать еще более насыщенным, используя наши многолетние наработки, передовые технологии и инновации.

Великолепные современные часы GARMIN MARQ®, объединяющие премиальные материалы, изысканное исполнение, стильный облик и исчерпывающий функционал — признание Ваших заслуженных наград.

**DRIVER MARQ®** **AVIATOR MARQ®** **COMMANDER MARQ®**

**ФИРМЕННЫЕ МАГАЗИНЫ GARMIN**

Москва: ТРЦ Европейский, ТРЦ Гагаринский, ТЦ Капитолий (Ленинградский), Москва-Сити (Башня Город столиц), ТРЦ Океания, ТЦ Метрополис, ТЦ Авиапарк, МЕГА Белая Дача, ТПЗ Алтуфьево.
Санкт-Петербург: ТРЦ Галерея, ТРК Лето, ТРК Сити Молл, ТРК Заневский Каскад, ТРЦ Мега Парнас.
Екатеринбург: ТРЦ Мега. Казань: ТРЦ Мега. Новосибирск: ТРЦ Мега. Уфа: ТРЦ Планета. Красноярск: ТРЦ Планета, ТРЦ Июнь.
Самара: ТЦ Сила Спорта. Мурманск: МФК Северное Нагорное. Челябинск: ТГ Алмаз. Хабаровск: ТРЦ Энерго-Плаза.
Ярославль: ТРК Ярославский Вернисаж. Тверь: ТРЦ РИО. Барнаул: ТРК Сити-Центр. Омск: ТРЦ Мега, ТРЦ Триумф.
Пермь: ТЦ СпешиLove. Якутск: ТРК Азия. Иркутск: ТРЦ Новый. Уссурийск: ТЦ Уссури Молл.
Саратов: ТЦ Победа Плаза. Ижевск: ТЦ Италмас. Владивосток: ТРК Седанка Сити. Воронеж: ТЦ Солнечный Рай.
Краснодар: ТРЦ Галерея. Чита: ТРЦ Макси. Ростов-на-Дону: ТРК Горизонт.
Белгород: ТРК Сити Молл. Новороссийск: ТРЦ Красная Площадь. Кемерово: ТРЦ Лоплндия.
Архангельск: ТРЦ Макси

**WWW.GARMIN.RU** БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА ПРИ ЗАКАЗЕ ПО ТЕЛЕФОНУ **+7 (800) 7753648**

РЕКЛАМА

GQ
RUSSIA

Коммерческий директор **МАРИЯ БРАЙНИС** / Commercial Director **MARIA BRAYNIS**

Директор по рекламе МИХАИЛ ПАПИАШВИЛИ / Advertising Director MICHAEL PAPIASHVILI
Менеджеры по рекламе ПОЛИНА МЯСНИКОВА, ЮЛИЯ РЕЧИЦКАЯ, АБДУЛ ТАГИРОВ /
Advertising Sales Managers POLINA MYASNIKOVA, JULIA RECHITSKAYA, ABDUL TAGIROV
Представители по рекламе в Италии КРИСТИНА ГРУБАС, ПАТРИЦИЯ КВИНЗАНИНИ, КРИСТИАН ВИГОНИ /
Italy Advertising Representatives CRISTINA GRUBAS, PATRIZIA QUINZANINI, CHRISTIAN VIGONI
Менеджер по коммуникациям в Париже ЛЮСИЯ ГАРАТ-БЛАНЕС / Paris Communications Manager LUCIA GÁRATE-BLANES
Координатор рекламного отдела ВИКТОРИЯ БАРАМИЯ / Advertising Coordinator VICTORIA BARAMIYA
Старший бренд-менеджер ДАРЬЯ ВИКУЛИНА / Senior Brand Manager DARIA VIKULINA
Бренд-менеджер РАДМИЛА ГАЗИЕВА / Brand Manager RADMILA GAZIEVA
Директор по производству СЕРГЕЙ ЧЕРКАСОВ / Production Director SERGEY CHERKASOV
Менеджер по коммерческому производству ТАТЬЯНА СТАРОСТИНА / Commercial Production Manager TATIANA STAROSTINA
Главный бухгалтер НАДЕЖДА ВОРОНОВА / Chief Accountant NADEZHDA VORONOVA
Руководитель юридического отдела ЕВГЕНИЙ ЛЕСКОНОГ / Head of Legal and Credit Control EVGENIY LESKONOG
Директор CNX Russia АННА ПОНЯТОЙКИНА / CNX Russia Director ANNA PONYATOYKINA
PR-директор КИРИЛЛ КОВАЛЕНКО / PR Director KIRILL KOVALENKO
Директор по маркетингу ЕЛИЗАВЕТА ШКОЛЬНИКОВА / Marketing Director ELIZABETH SHKOLNIKOVA
Директор по потребительскому маркетингу СЕРГЕЙ ПЫЖИКОВ / Consumer Marketing Director SERGEY PYZHIKOV
Директор IT-департамента ИЛЬЯ ШАРГОРОДСКИЙ / IT-Department Director ILYA SHARGORODSKIY
Директор по информационным системам МИХАИЛ СТЕПАНОВ / Information Systems Director MICHAEL STEPANOV
Начальник отдела разработки Condé Nast Digital МАРИЯ БЛИЗНЕЦ / Condé Nast Digital Head of Development MARIA BLIZNETS
Директор по развитию новых медиа ЛУИЗА ИЗНАУРОВА / New Media Business Director LUIZA IZNAUROVA
Коммерческий директор новых медиа и директор по рекламным инновациям ЕЛЕНА ЧИЧИНА /
Commercial Director, New Media and Advertising Innovations ELENA CHICHINA
Директор по продажам видеорекламы ДМИТРИЙ ХАРИТОНОВ / Video Sales Director DMITRIY KHARITONOV
Директор по персоналу МАРИЯ НЕСТЕРОВА / HR Director MARIA NESTEROVA
Ассистент президента Condé Nast Россия ВИКТОРИЯ ТИТОВА / Assistant to the President Condé Nast Russia VICTORIA TITOVA
Исполнительный директор, вице-президент Condé Nast Россия ПАВЕЛ СВИНАРЕВ / Chief Operating Officer,
Vice President Condé Nast Russia PAVEL SVINAREV

**Президент Condé Nast Россия АНИТА ГИГОВСКАЯ / President Condé Nast Russia ANITA GIGOVSKAYA**

**PUBLISHED BY CONDÉ NAST**

Chief Executive Officer ROGER LYNCH
Global Chief Revenue Officer & President, U.S. Revenue PAMELA DRUCKER MANN
Global Chief Content Officer ANNA WINTOUR
President, Condé Nast Entertainment AGNES CHU
Chief Financial Officer JACKIE MARKS
Chief Marketing Officer DEIRDRE FINDLAY
Chief People Officer STAN DUNCAN
Chief Communications Officer DANIELLE CARRIG
Chief of Staff SAMANTHA MORGAN
Chief Product & Technology Officer SANJAY BHAKTA
Chief Data Officer KARTHIC BALA
Chief Client Officer JAMIE JOUNING
Chief Content Operations Officer CHRISTIANE MACK

**CHAIRMAN OF THE BOARD**

JONATHAN NEWHOUSE

**WORLDWIDE EDITIONS**

**France:** AD, AD Collector, GQ, Vanity Fair, Vogue, Vogue Collections, Vogue Hommes. **Germany:** AD, Glamour, GQ, GQ Style, Vogue. **India:** AD, Condé Nast Traveller, GQ, Vogue. **Italy:** AD, Condé Nast Traveller, Experience Is, GQ, La Cucina Italiana, L'Uomo Vogue, Vanity Fair, Vogue, Wired. **Japan:** GQ, Rumor Me, Vogue, Vogue Girl, Vogue Wedding, Wired. **Mexico and Latin America:** AD Mexico and Latin America, Glamour Mexico and Latin America, GQ Mexico and Latin America, Vogue Mexico and Latin America. **Spain:** AD, Condé Nast College Spain, Condé Nast Traveler, Glamour, GQ, Vanity Fair, Vogue, Vogue Niños, Vogue Novias. **Taiwan:** GQ, Vogue. **United Kingdom: London:** HQ, Condé Nast College of Fashion and Design, Vogue Business; **Britain:** Condé Nast Johansens, Condé Nast Traveller, Glamour, GQ, GQ Style, House & Garden, Tatler, The World of Interiors, Vanity Fair, Vogue, Wired. **United States:** Allure, Architectural Digest, Ars Technica, basically, Bon Appétit, Clever, Condé Nast Traveler, epicurious, Glamour, GQ, GQ Style, healthyish, HIVE, La Cucina Italiana, LOVE, Pitchfork, Self, Teen Vogue, them., The New Yorker, The Scene, Vanity Fair, Vogue, Wired.

**PUBLISHED UNDER JOINT VENTURE**

**Brazil:** Casa Vogue, Glamour, GQ, Vogue. **Russia:** AD, Glamour, Glamour Style Book, GQ, GQ Style, Tatler, Vogue.

**PUBLISHED UNDER LICENSE OR COPYRIGHT COOPERATION**

**Australia:** GQ, Vogue, Vogue Living. **Bulgaria:** Glamour. **China:** AD, Condé Nast Traveler, GQ, GQ Lab, GQ Style, Vogue, Vogue Café Beijing, Vogue Film, Vogue Me, Vogue Business in China. **Czech Republic and Slovakia:** Vogue. **Germany:** GQ Bar Berlin. **Greece:** Vogue. **Hong Kong:** Vogue, Vogue Man. **Hungary:** Glamour. **Korea:** Allure, GQ, Vogue, Wired. **Malaysia:** Vogue Lounge Kuala Lumpur. **Middle East:** AD, Condé Nast Traveller, GQ, Vogue, Vogue Café Riyadh, Wired. **Poland:** Glamour, Vogue. **Portugal:** GQ, Vogue, Vogue Café Porto. **Romania:** Glamour. **Russia:** Vogue Café Moscow. **Scandinavia:** Vogue. **Serbia:** La Cucina Italiana. **Singapore:** Vogue. **South Africa:** Glamour, GQ, GQ Style, House & Garden. **Thailand:** GQ, Vogue. **The Netherlands:** Glamour, Vogue, Vogue Living, Vogue Man, Vogue The Book. **Turkey:** GQ, Vogue, Vogue Restaurant Istanbul. **Ukraine:** Vogue, Vogue Man.

**Condé Nast is a global media company producing premium content with a footprint of more than 1 billion consumers in 32 markets.**
*condenast.com*

**По вопросам подписки обращайтесь по тел./факсу:** (953) 703 0623; **или e-mail:** podpiska@gq.ru

BRANDT

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР

КУРТКА KODIAK

ШЛЕМ TK1200 KARBON

Реклама

Klim

МОТОЭКИПИРОВКА НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

KLIM-RUSSIA.RU

igaranin@gq.ru instagram.com/igaranin_gq

# GQ Письмо редактора

Синдром эмоционального выгорания на работе возник не вчера. О нем известно уже несколько десятилетий. Но только в последнее время он стал распространяться повсеместно. По результатам исследований Deloitte, более 77% сотрудников в той или иной степени страдают от синдрома на текущей работе. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) внесла недавно синдром эмоционального выгорания на работе в официальный список заболеваний. Одна моя знакомая очень точно описала симптоматику. Страдать от выгорания – это когда ты уже лежишь на диване и все равно остро хочется прилечь. Многие не понимают, что с ними происходит, и списывают все на усталость и стресс, обычный для жителей больших городов, много и интенсивно работающих. Знаю несколько примеров, когда именно жизнь в мегаполисе и казалась причиной заболевания. Люди возвращались на малую родину и пытались найти свое место там. Как понятно, основная причина выгорания не связана с местом жительства. Все в голове. Объемы работы и количество возникающих задач все время растут. Все сложнее расставлять приоритеты и выстраивать системы взаимодействия с коллегами и подчиненными. Иногда просто некогда подумать, как верно делегировать и ставить задачи. Кажется, что легче и эффективнее все сделать самому. Иногда в моменте так и есть. Легче. Но в постоянном режиме получается, что тянешь на себе все. Не успеваешь чисто физически подумать о стратегии и целеполагании. Превращаешься в ту белку, что быстро бежит вперед, но, оказывается, бежит она в колесе. В условиях изоляции и удаленного режима работы следить за верными настройками рабочего процесса стало еще сложнее. С одной стороны, очевидна экономия времени на поездку до офиса и обратно. С другой стороны, сложнее провести границу между работой и отдыхом. У многих эта граница сместилась непосредственно к кровати. Люди перестают решать рабочие вопросы, только когда засыпают. И сон их вряд ли спокоен. Очень важно помнить о work-life balance. Уметь отвлекаться. Этот номер редакция GQ посвящает ментальному здоровью и практикам, позволяющим это здоровье беречь. Глубоко вдохните. Выдохните. И посвятите время себе. И немного – GQ.

**ИГОРЬ ГАРАНИН** ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

ФОТО: АНИСИЯ КУЗЬМИНА

# RADO
SWITZERLAND

ЭКСПЕРТ В МАТЕРИАЛАХ

*ФИЛ ИТ. КАПИТАН КУК – РЕКЛАМА / RADO.COM

# FEEL IT*

CAPTAIN COOK HIGH-TECH CERAMIC

---

**ООО «Свотч Груп (РУС)»** ОГРН 1057749487388
105120, Москва, переулок 2ой Сыромятнический, дом 1, этаж 8 , помещение 1, ком.25
Онлайн-магазин www.rado.com +7 (495) 580 98 47

**Бутик RADO**, ул. Никольская, 10, тел. (499) 450 97 66
**Тайм-Авеню**, ТК Атриум, Земляной вал, 33, тел. (495) 937 62 05 · **Тайм-Авеню**, ТРЦ Европейский, пл. Киевского вокзала, 2, тел. (495) 225 73 54
**Тайм-Авеню**, ТРЦ Метрополис, Ленинградское ш., 16а, стр. 4, тел. (499) 270 04 10 · **Тайм-Авеню**, ТЦ Авиапарк, Ходынский б-р, 4, тел. (495) 933 70 08

ВОПРОС АВТОРАМ

# КАК ВЫ СПРАВЛЯЕТЕСЬ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ВЫГОРАНИЕМ?

## ДЕБОРА ЛА ГУАРДИА

**Стилист**

Талант Деборы расцветал на миланских просторах именно для GQ. В этом нас окончательно убедила съемка пиджаков и костюмов в цветочных кущах.

**ОТВЕТ** «Каждое наше утро начинается с чтения десятков сообщений, постоянно надо соблюдать дедлайны, при этом как-то успевать заниматься личной жизнью. Мы боимся любых неудач. Но я научилась воспринимать их как небольшие ДТП на пути к успеху — ничего в них страшного нет, просто дорога в итоге займет чуть больше времени. А чтобы о них не думать, помогает иногда с кем-нибудь поговорить».

## АНДРЕЙ ПОДШИБЯКИН

**Журналист**

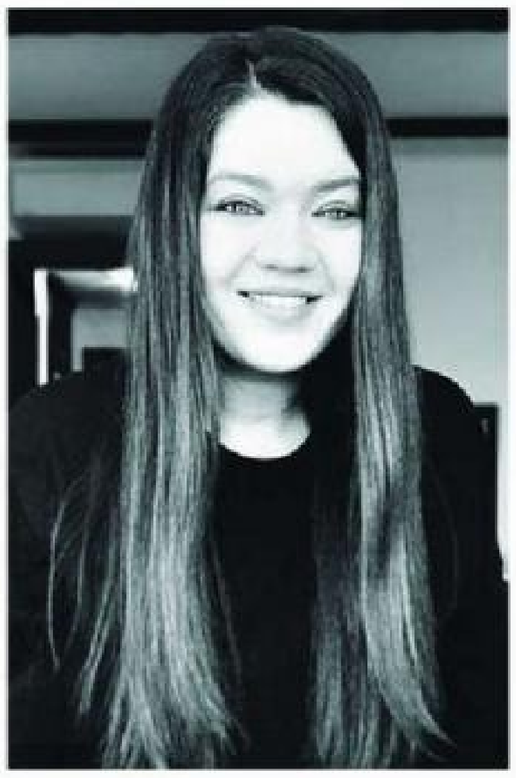
Житель Лос-Анджелеса и наш постоянный колумнист проявил боевые качества: кроме колонки про бокс он написал про главного героя боевиков Джейсона Стэйтема.

**ОТВЕТ** «К сожалению, ничего более эффективного, чем режим, продуманное питание и регулярные тренировки, для борьбы с выгоранием человечество еще не придумало».

## СЮЮМБИКЕ ДАВЛЕТ-КИЛЬДЕЕВА

**Журналист**

Сима давно уже учит наших читателей этикету, а в этот раз, сев в позу лотоса, она подробно рассказала, что медитация — это совсем не сложно и даже полезно.



**ОТВЕТ** «Для того чтобы избежать выгорания, нужно регулярно заниматься кардио, чтобы завершался цикл стресса, соблюдать режим работы и отдыха, общаться с друзьями и выезжать на природу».

## ЕЛЕНА ДУДИНА

**Директор отдела моды GQ**

Это первый номер Лены в новой должности, но ее успехи уже на виду: все модное в журнале под ее строгим директорским присмотром становится только моднее.

**ОТВЕТ** «Так как книги с похожим названием не помогали, я начала практиковать медитации. И как бы странно это ни звучало, они правда работают. Особенно если не забывать «чистить» ум регулярно».

**А ТАКЖЕ:** Софья Бронтвейн, Иван Глушков, Анисия Кузьмина, Дарья Могильникова, Зинаида Пронченко, Лев Рубинштейн, Евгений Тонконогий, Настя Черникова, Pablo Freda, Giulia Modenese, Daniel Smith, Par Azza Yousif

ФОТО: ИЗ ЛИЧНЫХ АРХИВОВ

ИЛЛЮСТРАТОР НОМЕРА

# ВИКТОРИЯ ШИБАЕВА

**Автор образов майского GQ – о том, что общего между рисованием и музыкой.**



**Этот номер GQ посвящен проблемам эмоционального выгорания, стресса. Для вас рисование – это арт-терапия?**
Для меня рисование – это полноценная работа: эмоционально затратная и тяжелая, но любимая. В какой-то степени она дает мне возможность взглянуть на проблемы под другим углом, но не расслабляет так, как горячий душ.

**Как шла работа над этим номером? Вы обдумывали иллюстрации к каждому материалу отдельно или рассматривали их как цельную историю?**
Однажды мне дали важный совет, как работать над серией картинок: представляешь, что пишешь музыкальный альбом, соответственно, решаешь, какие инструменты используешь, какого направления придерживаешься, с кем из бэк-вокалистов пьешь пиво вечером в баре.

**Что вам важнее при создании иллюстрации: выразить себя или максимально точно передать мысль автора?**
Хочется пошутить, что тут работает принцип «и на людей посмотреть, и себя показать». В идеале – соблюдаю баланс и того и другого.

**Какой текст вызвал у вас максимальный отклик?**
Любимые материалы стараюсь не обозначать даже у себя в голове, тогда начинаю переживать, и это усложняет работу. Это как в семье, когда ты не должен говорить, кто из твоих детей – любимый.

**Что или кто вдохновляет вас в работе?**
Меня всегда вдохновляют стандартные примеры конфликтов: человек против себя самого и человек против общества, это неиссякаемые источники ресурса.

**Где можно увидеть и приобрести ваши работы?**
Большую часть моих работ можно найти в инстаграме.

ФОТО: МАРИНА КОЗЛОВА. ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ВИКТОРИЯ ШИБАЕВА

GQ

# ПОДКАСТЫ

**Мы хотим быть с вами всегда –
даже когда у вас заняты руки. Слушайте наши
подкасты на любой удобной площадке
во время пробежки, в автомобиле
по пути на работу, когда гуляете с собакой
или отдыхаете на природе.**

**ДОСТУПНО В APPLE PODCASTS,
GOOGLE PODCASTS,
«ЯНДЕКС.МУЗЫКЕ», YOUTUBE
И «ВКОНТАКТЕ»**

16+

РЕКЛАМА

Выбор GQ

рубашка

# ВЫШЕЛ ИЗ ПЕЧАТИ

**Если ваша творческая натура воспринимает чистый холст или белый лист бумаги как вызов — пускай и ваши рубашки покрывают изящные принты. Тем более они сейчас на пике моды.**

РУБАШКА ИЗ ХЛОПКОВОГО ПОПЛИНА, **PRADA**, *81 000 руб.*

ФОТО: АРХИВ ПРЕСС-СЛУЖБЫ

## СВЕТСКИЙ ГЕДОНИСТ

Вечеринки все смелей выходят за пределы ресторанов, клубов и приятельских квартир – под открытое небо. Пора и вам слегка раздвинуть привычные рамки. К вашей готовности раскрепоститься и забыть о хлопотах прекрасно подойдут шелковая рубашка с растительным рисунком, светлые брюки и пиджак свободного кроя.

**1** ШЕЛКОВАЯ РУБАШКА, **ETRO,** *83 600 руб.*

**2** БРЮКИ ИЗ ХЛОПКА, **LEVI'S,** *7825 руб.*

**3** ШЕЛКОВЫЙ ПИДЖАК, **TOM FORD,** *254 550 руб.*

**4** ТОПСАЙДЕРЫ ИЗ КОЖИ, **FENDI,** *63 500 руб.*

**5** КОЖАНАЯ СУМКА, **JACQUEMUS,** *38 148 руб.*

## ГЛАВНЫЙ ЭКСПОНАТ

Быть творческой натурой не так-то просто. Но есть задача амбициозней: самому стать объектом искусства. Однако с ней прекрасно справится рубашка с узором, будто написанным кистью Пикассо. В качестве достойной рамы остается добавить яркую панаму и брюки цвета хаки.

**1** РУБАШКА ИЗ ВИСКОЗЫ, **VIVIENNE WESTWOOD,** *42 690 руб.*

**2** ХЛОПКОВЫЕ БРЮКИ, **MARNI,** *38 696 руб.*

**3** КУРТКА ИЗ ХЛОПКА, **C.P. COMPANY,** *16 439 руб.*

**4** НЕЙЛОНОВАЯ ПАНАМА, **VERSACE,** *22 000 руб.*

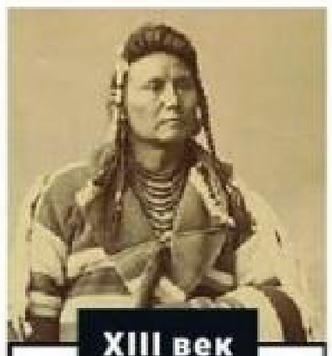
**5** САНДАЛИИ ИЗ КОЖИ, **GEOX,** *8990 руб.*

ПОДГОТОВИЛ МАРК СМИРНОВ. ФОТО: АРХИВЫ ПРЕСС-СЛУЖБ

РЕКЛАМА

# И СВЕРХУ БАНТИК

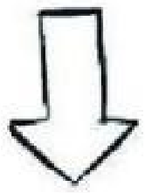
**Настоящий денди может позволить себе многое. Даже носить мокасины. Главное, никаких носков.**



**XIII век**

### ЗОВ ПРЕДКОВ

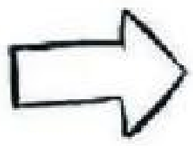
Первые мокасины носили представители разных племенах Северной Америки. Обувь шили из копченых шкур бизонов, оленей и лосей, щедро декорировали вышивкой из окрашенных игл дикобраза.



**XX век**

### ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ

Интерес к мокасинам в новую эпоху возник в начале XX века, когда на удобную «дышащую» обувь с мягкой подошвой обратили внимание итальянские кожевенные фабрики. Вслед за ними подтянулись и американские компании.

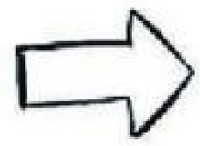


МОКАСИНЫ ИЗ ЗАМШИ, КОЖИ И РЕЗИНЫ, **GEOX**, *12 490 руб.*

**1950-е**

### ГОНОЧНОЕ ПРОШЛОЕ

Мокасины с резиновыми шипами на подошве были придуманы, чтобы облегчить жизнь гонщикам, но довольно быстро их удобство и элегантность оценили не только спортсмены, но и такие иконы стиля, как Джованни Аньелли.



**2021**

### СТРАТЕГИЯ В МАССЫ!

Этой весной Geox сделали ставку на модель Melbourne, где боковые стенки и подошва выполнены из цельного куска замши, что обеспечивает максимальное облегание стопы. За комфортный ход отвечает резиновая подошва модульной конструкции. И все это еще и дышит, что вы точно оцените в жару.

**2014**

### СВЕТСКИЙ РАУТ

Знаменитости по-прежнему с удовольствием щеголяют в мокасинах. Выход Мэтта Смита на Каннском кинофестивале единодушно одобрили модные критики – отличный вариант для мероприятия с нестрогим дресс-кодом.

ПОДГОТОВИЛА ЕЛЕНА ДУДИНА. ФОТО: GETTYIMAGES.COM; АРХИВ ПРЕСС-СЛУЖБЫ

planika
INTELLIGENT FIRE

# Fire Line Automatic
## автоматический биокамин

Москва, Фрунзенская наб. 30, стр 19
Выставочный дизайн-центр CASA RICCA EXPO
**+7 (495) 740-35-04**

Санкт-Петербург, Московский пр-т, 111
2-й этаж, секция 4, ТЦ Галерея Дизайна
**+7 (812) 327-23-43**

www.planika.ru

Реклама

# ПРИЯТНАЯ НОША

**Устали строить рабочие планы? Добавьте в жизнь немного спонтанности. С этими рюкзаками можно отправиться в отпуск прямо из офиса.**

КОЖАНЫЙ РЮКЗАК, **BALLY,** *83 000 руб.*

РЮКЗАК ИЗ НЕЙЛОНА С ДЕТАЛЯМИ ИЗ КОЖИ, **CANALI,** *84 000 руб.*

РЮКЗАК ИЗ ИСКУССТВЕННОЙ КОЖИ, **GUESS,** *13 690 руб.*

РЮКЗАК ИЗ ТЕКСТИЛЯ С ПВХ-ПОКРЫТИЕМ И КОЖИ, **MONTBLANC,** *89 600 руб.*

КОЖАНЫЙ РЮКЗАК, **ERMENEGILDO ZEGNA,** *204 000 руб.*

**ВЫБИРАЙТЕ МОДЕЛИ ТЕМНЫХ ЦВЕТОВ: ТАКИЕ РЮКЗАКИ ПОНРАВЯТСЯ И ВАШЕМУ БОССУ, И ПОГРАНИЧНИКАМ.**

ФОТО: АРХИВЫ ПРЕСС-СЛУЖБ

ASUS

Реклама

# НОУТБУК ЗАВТРАШНЕГО ДНЯ

ASUS ZenBook Pro Duo 15 OLED

ЧАСЫ BIG BANG UNICO RED CARBON ALEX OVECHKIN В КОРПУСЕ ИЗ УГЛЕВОЛОКНА И КРАСНОГО КОМПОЗИТНОГО МАТЕРИАЛА НА ТЕКСТИЛЬНОМ РЕМЕШКЕ, **HUBLOT,** *2 144 300 руб.*

ЧАСЫ DEFY 21 CARL COX EDITION В КОРПУСЕ ИЗ УГЛЕВОЛОКНА НА РЕМЕШКЕ ИЗ ТЕКСТИЛЯ И КАУЧУКА, **ZENITH,** *1 776 000 руб.*

**Выбор GQ**

часы

# РЕКОРДНОЕ ВРЕМЯ

**Спортивный характер этих часов вполне соответствует вашему, даже если вы не так уж часто ходите под парусом или ныряете с аквалангом. Главное, чтобы вы ощущали волю к победе – а они отсчитают время до вашего триумфа.**

ЧАСЫ CONNECTED GOLF EDITION В КОРПУСЕ ИЗ ТИТАНА И КЕРАМИКИ НА КАУЧУКОВОМ РЕМЕШКЕ, **TAG HEUER,** *171 000 руб.*

**ЗА ПАЛЬМУ ПЕРВЕНСТВА БОРЮТСЯ СИНИЙ, КРАСНЫЙ И БЕЛЫЙ.**

ЧАСЫ LEGEND DIVER В КОРПУСЕ ИЗ СТАЛИ НА РЕМЕШКЕ ИЗ ТЕКСТИЛЯ, **LONGINES,** *цена по запросу.*

ЧАСЫ PILOT'S WATCH CHRONOGRAPH 41 В КОРПУСЕ ИЗ СТАЛИ НА КОЖАНОМ РЕМЕШКЕ, **IWC,** *580 000 руб.*

ФОТО: АРХИВЫ ПРЕСС-СЛУЖБ

# ЦВЕТОМУЗЫКА

**Соединив в новом аромате восточные и европейские мотивы, Dolce & Gabbana словно написали итальянскую оперу: ее действие происходит в Индии, а ее главный герой – вы.**

**ТЕМНЫЙ ФЛАКОН С БАРХАТНЫМ КОЛПАЧКОМ И ДЕТАЛЯМИ ЗОЛОТИСТОГО ЦВЕТА СТАНЕТ ГОРДОСТЬЮ ВАШЕЙ КОЛЛЕКЦИИ.**

VELVET BLACK PATCHOULI
**DOLCE & GABBANA**
Уже на входе в этот таинственный сад вы ощущаете ноты сицилийского апельсина и масел индийской полыни, но вскоре их заслоняют аккорды болгарской розы. В самом сердце аромата – пачули, которые оставляют за собой шлейф пряных и дымчатых оттенков.
*37 950 руб.*

ФОТО: SHUTTERSTOCK/FOTODOM; АРХИВ ПРЕСС-СЛУЖБЫ

**GQ Что для вас самое важное в жизни?**
**ДЖЕЙМИ ДОРНАН** Семья. Моя жена и наши с ней дети – это, безусловно, лучшее, что есть в моей жизни.
**Поделитесь вашими первыми впечатлениями от аромата Boss The Scent.**
Удивительно, но первое же знакомство с этим ароматом заставило меня почувствовать себя намного увереннее.
**Ваш любимый запах?**
Люблю запах моря. Я рос у воды, и этот запах напоминает мне о доме.
**Назовите три слова, которые лучше всего описывают Boss The Scent.**
Соблазн, мужественность и, пожалуй, та самая уверенность в себе.
**Есть ли что-то в жизни, чему бы вы хотели научиться?**
Я хотел бы научиться играть на фортепиано, в духе пианистов из баров хонки-тонк. Мне не хватает такого таланта.
**Что делает вас счастливым?**
Время, проведенное дома с семьей.
**Каким вы видите себя через 20 лет?**
Надеюсь, что и через 20 лет я буду заниматься любимым делом и заботиться о своих близких.
**Как вы расслабляетесь?**
Когда мне нужно отдохнуть или просто отвлечься, я прихожу с работы домой и играю с дочками, придумывая целые миры. Находясь рядом с ними, я расслабляюсь, но если у них настроение похулиганить, все может быть с точностью до наоборот. Еще я люблю играть в гольф, хотя иногда и это медитативное занятие способно вывести меня из себя.

ЛИЦО

# СЕМЕЙНЫЙ ДОРНАН

GQ пообщался с актером Джейми Дорнаном и узнал о его жизненных приоритетах, секретных способах релаксации и новом аромате Boss The Scent, амбассадором которого он стал.

ИНТЕРВЬЮ: МАРК СМИРНОВ. ФОТО: АРХИВ ПРЕСС-СЛУЖБЫ

# КАК С КУСТА

**На ресторанных кухнях колосится и курчавится молодая зелень. Рассказываем, где ее готовят лучше всего.**

Весенний салат из бобовых стручков, редиса, огурцов, зелени и цветов.

Понятие «сезон», несмотря на свою модность, по-прежнему очень размыто. Мы в декабре радуемся сезону мандаринов, а в августе – инжира, хотя и то и другое растет весьма далеко от Москвы. А вот зелень – ею в мае месяце можно кичиться с полным основанием, она – тот единственный свежий продукт, который действительно может поспеть в средней полосе. А значит, самое время пройтись по ресторанам, в которых ее готовят особенно хорошо.

**«МАМА ТУТА»**
И в московской, и в петербургской «Мамах» готовят совершенно бесподобное чакапули – грузинское рагу из баранины, неспелой алычи, белого вина и большого количества зелени. Готовят круглый год, но в Грузии вообще-то чакапули – это как раз майское блюдо, когда зелень (и особенно тархун, самый главный ингредиент) – в самом соку.

**LOTUS ROOM**
Здешний салат с уткой вполне мог называться салатом с мангольдом – и этой зелени (под красивым названием, кстати, скрывается самая обычная свекольная ботва), и распадающейся на волокна запеченной утки тут примерно поровну. Есть люди, уверяющие, что салат этот – лучшее средство от похмелья. Но мы ни на что не намекаем.

**«БАРАШКА»**
Азербайджанская кухня почти полностью состоит из блюд с зеленью: кюкю, довга, кутабы и прочее. Но король этого жанра – плов собза-говурма. Собза, собственно, – это и есть всевозможная тушеная зелень. К ней добавляется говурма – пряное мясо и рис с шафраном, который в Азербайджане готовят отдельно от «начинки».

**WHITE RABBIT**
Среди множества блюд выберем салат, максимально весенний по духу. К обилию огородной зелени тут добавляют прочие рано поспевающие плоды – кавказскую мушмулу и наш русский огурец. Есть, впрочем, еще и авокадо, но это уже не так принципиально.

ПОДГОТОВИЛ ИВАН ГЛУШКОВ. ФОТО: STOCKFOOD/FOTODOM

BRANDT

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР

POLARIS

RZR

ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПОВСЮДУ

POLARIS | OFF ROAD

WWW.BRANDTPOLARIS.RU

Реклама

# СПАСАТЕЛЬНЫЙ КРУГ

**Центры психологической помощи, где представители сильного пола могут не бояться демонстрировать свои слабые стороны.**

**ЦЕНТР «НАСИЛИЮ.НЕТ»**
ДОМАШНЕЕ НАСИЛИЕ
**(800) 700 0600**
В марте основатель центра Анна Ривина стала первой россиянкой, чей портрет был опубликован на обложке журнала Time. «Насилию.нет» создан в 2015 году и предоставляет юридическую и психологическую помощь жертвам домашних конфликтов. Помимо основного круглосуточного телефона доверия у организации запущена горячая линия с компанией Mixit. Так, люди, столкнувшиеся с насилием, могут позвонить в косметическую компанию под предлогом заказа средств, а фраза: «Положите в мой заказ фиолетовую ленту» – будет означать, что им требуется помощь.

**ЛГБТ-ГРУППА «ВЫХОД»**
КОНФЛИКТЫ НА ПОЧВЕ ГОМО-, ТРАНССЕКСУАЛЬНОСТИ
**(800) 555 7374**
В 2016 году спецкор «Медузы» Даниил Туровский выпустил расследование «Общество «Доброта» – о банде, орудующей в Санкт-Петербурге. Ее участники преследовали, избивали и вымогали деньги у гомосексуалов. Восстановить хронику событий журналисту помогла Российская ЛГБТ-сеть и группа «Выход», и после публикации расследования несколько членов «Доброты» получили тюремные сроки. ЛГБТ-группа с офисом в Северной столице основана в 2008 году, занимается мониторингом дискриминации и поддержкой квир-сообщества.

**СОЮЗ ОТЦОВ**
ТРУДНОСТИ В ОБЩЕНИИ С РЕБЕНКОМ
**(800) 201 0115**
Горячая линия Союза отцов и Петербургского института психологического консультирования запущена в начале года. Здесь вам помогут понять, свойствен ли ребенку parental alienation syndrome – синдром родительского отчуждения – и что делать, если чадо не хочет иметь с вами ничего общего.

Внутри организации существует Родительский клуб – уникальное для России собрание, где матери и отцы детей, совершивших каминг-аут, могут общаться друг с другом и теми, кто только решается открыться перед семьей.

## На свежую голову

**«МУЖСКИЕ ПРАВИЛА»**
МАРК МЭНСОН
**«АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР»**
«Ключ к привлекательности – это эмоциональная независимость, – уверен автор «Тонкого искусства пофигизма». – А независимость основана на готовности быть уязвимым». *16+*

**«ТОКСИЧНА ЛИ МАСКУЛИННОСТЬ?»**
ЭНДРЮ СМАЙЛЕР
**AD MARGINEM**
Как на смену романтикам XIX века пришли «трудящиеся предметы» эпохи индустриализации, а их заменили эмоционально закрытые ветераны мировых войн. *18+*

**«МУЖЧИНА В ОТРЫВЕ»**
ФИЛИП ЗИМБАРДО, НИКИТА КОЛОМБЕ
**«АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР»**
Мужчины с детства привыкли к дракам и «наездам» и воспринимают их как норму. «Мальчишки и есть мальчишки», – говорим мы, не задумываясь о последствиях. *12+*

ПОДГОТОВИЛ ВАДИМ СМЫСЛОВ. ФОТО: GETTYIMAGES.COM; АРХИВЫ ПРЕСС-СЛУЖБ

GQ STYLE
ВЕСНА–ЛЕТО 2021
30 ЛЕТ РОССИЙСКОЙ МОДЕ
КАК НАЧИНАЛАСЬ И ЧЕГО ДОБИЛАСЬ ОТЕЧЕСТВЕННАЯ ИНДУСТРИЯ
ВОТ ЭТО ПО-НАШЕМУ
МАРКИ, ДИЗАЙНЕРЫ И МАНЕКЕНЩИКИ, КОТОРЫМИ ГОРДИТСЯ СТРАНА
ПУТЬ САМУРАЯ
ДМИТРИЙ КОРШЕВ И ЕЩЕ ЧЕТЫРЕ ПРОСТЫХ РУССКИХ ПАРНЯ, ГОТОВЫХ ЗАВОЕВАТЬ МИРОВЫЕ ПОДИУМЫ
НОВЫЙ НОМЕР
УЖЕ В ПРОДАЖЕ

16+

РЕКЛАМА

# ОБЪЕКТИВНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

**Очевидно, сегодня одной из главных функций смартфона стала не телефонная связь, а умение делать красивые снимки.**

GALAXY S21 ULTRA
**SAMSUNG**
У флагманского смартфона актуальной линейки Samsung Galaxy S – обновленный дизайн и два цвета корпуса: черный и серебристый. Также доступны и кастомизированные версии. Galaxy S21 Ultra может похвастаться мощным процессором Exynos 2100, который усовершенствован 5G-модемом. А главные преимущества смартфона – передовая система камер профессионального уровня и 6,8-дюймовый дисплей.

## ИНТЕРВЬЮ
## ТИМОФЕЙ РОДЧЕНКОВ ФОТОГРАФ

Российский фотограф Тимофей Родченков уже который год входит в топ претендентов на Гран-при конкурса мобильной фотографии Mobile Photography Awards.

**GQ Для вас мобильная фотография – это отдельный жанр фотоискусства?**
**ТИМОФЕЙ РОДЧЕНКОВ** Нет, для меня термин «мобильная фотография» указывает больше на используемый инструмент. На смартфон можно снять кадры практически в любых жанрах: от фотожурналистики до ночного пейзажа. Преимущества смартфона – его размер и доступность. Он всегда в кармане. А тот факт, что на смартфон в руках фотографа редко обращают внимание люди на улице, делает его идеальным инструментом для стрит- и тревел-фотографии. Качество мобильной фотографии растет, и уже давно не кажется странным увидеть на улице рекламный постер или фотографии к статье в онлайн-журнале или блоге, снятые на смартфон.

**Где можно увидеть и приобрести сегодня ваши работы?**
Я выкладываю свои работы в инстаграме @kurukaze, где помимо фотографий делюсь историями про свою жизнь и приключения в Мексике, где живу с 2017 года.

**На что вы обращаете внимание, на какие технические характеристики, когда выбираете себе новый смартфон?**
Качество съемки в темноте (одно из серьезных ограничений), ассортимент встроенных линз (наличие сверхширокоугольного и телеобъектива сильно расширит возможности фотографа), время работы от батареи в режиме съемки и объем внутренней памяти. Все остальное решается с помощью приложений и аксессуаров.


Одна из мобильных фотографий Тимофея (он справа), отмеченная жюри MPA.



ПОДГОТОВИЛИ: ВАДИМ СМЫСЛОВ; ФИЛИПП ЯСИНЬСКИ. ФОТО: STASIA GARRAWAY; ТИМОФЕЙ РОДЧЕНКОВ; АРХИВ ПРЕСС-СЛУЖБЫ

# НАПАСТЬ НА МЫСЛЬ

**Лучший способ избавиться от навязчивых идей – вложить в них деньги. Перед вами список наиболее разумных трат.**

## О смене эпох

Человечество вступило в четвертую эпоху цивилизации. Сначала была первобытная – охота и собирательство, потом земледелие и животноводство. Шли годы, смеркалось... Пришла очередь еще более производительной – индустриальной эпохи с фабриками, заводами и конвейерами по переработке сырья в полезный продукт. А сейчас наступила четвертая, интеллектуальная эпоха.

О СЕКСУАЛЬНОСТИ

**УЖЕ СЕЙЧАС В ГЛОБАЛЬНОМ ВВП ИНТЕРНЕТ ВЕСИТ БОЛЬШЕ ПОЛОВИНЫ ВСЕЙ МИРОВОЙ ЭНЕРГЕТИКИ. НАВЕРНОЕ, ОБРАЗОВАНИЕ – ЭТО КЛЮЧ. ВЗГЛЯНИТЕ НА БУМ СТАРТАПОВ И РАЗЛИЧНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ, НА НОВЫХ ЕДИНОРОГОВ – ВЕДЬ ВСЕ ЭТО РОЖДАЕТСЯ ИЗ ИДЕЙ, ИЗ ЗНАНИЙ И ТВОРЧЕСТВА. ПОМНИТЕ, СЛОВА ШЕРЛОКА? «ДУМАЙТЕ: ЭТО ТЕПЕРЬ СЕКСУАЛЬНО».**

**ДМИТРИЙ БРЕЙТЕНБИХЕР**
ГЛАВА PRIVATE BANKING ВТБ

## О цивилизации

Черно-белой морали не существует. Был такой ученый Фриц Габер – разработчик химического оружия. Сейчас это оружие запрещено в мире. Оно унесло больше жизней, чем атомные бомбы, сброшенные на Хиросиму и Нагасаки. Но Габер стал инициатором азотной революции, которая позволила прокормить 2–3 млрд человек. Они просто не смогли бы выжить, если бы не азотные удобрения. Думаю, и нам придется делать добро из зла, потому что больше его делать не из чего. И пока человечеству всегда удается создать нечто лучшее, чем то, что было разрушено. Этот перевес и есть цивилизация.

## О новаторах

Придумывая новые потребности, мы создаем и инструменты их удовлетворения. Судите сами: 40 лет назад мы не знали о существовании интернета, а сегодня нас раздражает слабый Wi-Fi. Теперь всем необходимы смартфоны, хотя еще недавно как-то обходились и без них.

## ИСКАТЕЛИ ВКЛАДОВ

**КАК И ГДЕ ИНВЕСТИРОВАТЬ В НОВЫЕ СТАРТАПЫ?**

**BOOMSTARTER**
В разделе «Технологии» на российской краудфандинговой платформе можно стать спонсором проекта по строительству поисковых дирижаблей Sky Baby (Уфа), частных самолетов, похожих на истребители Smart X-Air (Сочи), и космического спутника «Маяк» (Москва).

**WEFUNDER**
Инвестиции в независимые медицинские проекты. Beta Bionics собирает деньги на разработку искусственной поджелудочной железы для детей, страдающих от диабета, Leah Labs собирается лечить рак у собак, а проект MedMe Health помогает распространять вакцины.

**REPUBLIC**
Каждый год из тысячи заявок платформа одобряет лишь 3% наиболее перспективных. Тут вы найдете стартап Akua, который производит «мясо» из водорослей, Oracle Health – разработчиков импланта для контроля работы сердца и проект Manta, занятый созданием биотоплива.

ПОДГОТОВИЛ ВАДИМ СМЫСЛОВ. ФОТО: АРХИВЫ ПРЕСС-СЛУЖБ

# ГОЛУБОЙ ПЕРИОД

**Часы Street Diver Skyline Blue выводят общепризнанную классику Louis Vuitton на новый виток.**

Этот «ныряльщик» продемонстрирует глубину вашего погружения в пучины часового арта.

ЧАСЫ TAMBOUR STREET DIVER SKYLINE BLUE В КОРПУСЕ ИЗ СТАЛИ НА РЕМЕШКЕ ИЗ КАУЧУКА, **LOUIS VUITTON,** *544 500 руб.*

Механизм воздействия новых часов Tambour Street Diver Skyline Blue напоминает терапевтический эффект от созерцания неба или моря: дыхание выравнивается и настроение повышается само собой. Рискнем предположить, что так на наше сознание влияет удивительный оттенок голубого, украшающий и циферблат, и ремешок, и заднее сапфировое стекло, обнажающее их сложное внутреннее устройство. Первые часы Tambour вышли у Louis Vuitton в уже столь далеком 2002-м и сразу стали настоящей визитной карточкой бренда, они мгновенно полюбились и поклонникам марки, и любителям неформальных часов. В этом году их дизайн решили переосмыслить, создав более динамичный и современный вариант, который одинаково уместно будет

ПОДГОТОВИЛА ЕЛЕНА ДУДИНА. ФОТО: АРХИВ ПРЕСС-СЛУЖБЫ

За работой часового механизма приятно наблюдать как спереди, так и с «изнанки».

смотреться и в офисе, и в спортивном зале, и даже на пляже. Так появились Tambour Street Diver Skyline Blue с водонепроницаемостью 100 метров. Эти часы – умелое сочетание спортивного шика, классической сдержанности и ультрасовременного дизайна. Оценят их и логоманы – надписи Louis Vuitton здесь не только на ремне и застежке, но и на самом «барабане» (так переводится с французского слово tambour), а аббревиатура красуется на одной из головок и на задней крышке. Кстати, если голубой не ваш любимый цвет, то в линейке Street Diver есть еще варианты Neon Black, где соединяются черный и кислотно-желтый, и Black Blaze, где король цветов соседствует с благородным оттенком розового золота.

# КАПИТАН, УЛЫБНИТЕСЬ

**Благодаря новым часам Rado Captain Cook High-Tech Ceramic вы поймете, что нет ничего прочнее керамики и важнее времени.**

Внешние звенья выполнены из матовой керамики, а центральные — из полированной.

ЧАСЫ CAPTAIN COOK HIGH-TECH CERAMIC В КОРПУСЕ И НА БРАСЛЕТЕ ИЗ ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНОЙ КЕРАМИКИ И СТАЛИ, **RADO,** *323 200 руб.*

Отправляясь в дальнее плавание по житейскому морю, стоит взять с собой надежного спутника. Верным и по-настоящему крепким помощником капитана станет версия культовой модели Captain Cook из высокотехнологичной керамики. Благодаря многолетним исследованиям и разработкам, которые велись специалистами Rado, часы не боятся царапин и воды. Пружина баланса Nivachron уменьшает воздействие магнитных полей. А значит, часы не подведут, когда стихия решит разбушеваться.

**ЭФФЕКТНЫЙ ВЫХОД**
Характер модели придают моноблок из черной керамики и вращающийся безель из стали с PVD-покрытием цвета розового золота. Цифры и метки из полированной керамики, покрытые светящимся составом SuperLumiNova, добавляют капитанской удали. Такую бравую команду вы точно оцените.

**БЕРЕМ С ЗАПАСОМ**
Модель работает на основе механизма Rado R734 с запасом хода 80 часов и водонепроницаемостью до 30 бар (300 м).

**ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ**
Captain Cook High-Tech Ceramic нужно примерить. Только так можно понять, насколько легкими делают их передовые материалы.

**ЭТА МОДЕЛЬ — РЕЗУЛЬТАТ МНОГОЛЕТНИХ ИССЛЕДОВАНИЙ И САМЫХ АКТУАЛЬНЫХ РАЗРАБОТОК.**

ПОДГОТОВИЛА ЕЛЕНА ДУДИНА. ФОТО: SHUTTERSTOCK/FOTODOM; АРХИВ ПРЕСС-СЛУЖБЫ

# МЕСТНЫЙ ТЕКСТИЛЬ

## Country Textile — костромской бренд, который производит одежду из экологичных материалов.

Осознанное потребление — один из главных трендов современной моды. Многие бренды производят одежду из экологичных материалов и призывают клиентов бережнее относиться к природе. Следуют этой тенденции и некоторые российские производители. Country Textile — молодой бренд из Костромы. В ноябре 2018 года Виктория Архипова открыла мастерскую по производству одежды и домашнего текстиля из натуральных материалов. Об этом она задумывалась еще в детстве, и вот спустя 20 лет Виктория претворила мечту в жизнь.

Бренд работает со льном, с крапивой, муслином и конопляной тканью. Country Textile делают мужские, женские и детские вещи, которые можно носить в любое время года.

Стеганое кимоно ручной работы согреет в морозы, а льняная рубашка свободного силуэта даст возможность телу дышать даже под палящим солнцем. Одежда шьется по индивидуальным заказам и упаковывается в льняные мешочки из переработанных остатков тканей. Такой подход соответствует главным принципам мастерской — экологичности и производству без ущерба для окружающей среды, здесь отказались от пластиковой и крафтовой упаковки. Одежду создают преимущественно из местных материалов, но с недавних пор бренд сотрудничает с китайскими фабриками, выпускающими ткани из хлопка и льна, для выращивания которых не используются пестициды.

РЕКЛАМА. ФОТО: SASHA MASLOVA. СТИЛЬ: DARIA ERMAK

**Двигатель:**
бензиновый T-GDI
3,5 л

**Мощность:**
379 л. с.

**Привод:**
полный

**Цена:**
от 4 350 000 руб.

Выбор GQ

тест-драйв

# ПАРКОВКА ПО-КОРЕЙСКИ

**Кажется, Genesis сочинили идеальный рецепт современного автомобиля. Мы продегустировали первый для бренда кроссовер на коварном льду Байкала и теперь уверены: он вас не подведет.**

Genesis наконец-то представили в России свой первый внедорожник GV80. Автомобиль подадут вам на выбор с бензиновым двигателем с турбонаддувом T-GDI или с турбодизелем VGT. Самый мощный вариант получил 379 л. с. и 530 Н·м крутящего момента, и, на наш взгляд, именно в такой комплектации GV80 подарит вам наиболее яркие впечатления от вождения. Кроссовер снабдили колесами на 22-дюймовых дисках и характерной решеткой Crest Grille, которые делают массивный SUV более спортивным и дерзким. Но в первую очередь в Genesis пекутся о комфорте и безопасности. Корейцы встроили в GV80 сенсорный 14,5-дюймовый экран с мультимедиасистемой, интеллектуальный круиз-контроль с функцией полной остановки и начала движения, систему мониторинга слепых зон с ассистентом выезда задним ходом и автоматического торможения перед препятствием спереди. А припарковаться кроссовер может и вовсе без вашей помощи – выходите из машины и контролируйте его движение с кнопки на ключах.

# УДАР ТОКОМ

**Новый Porsche Taycan Cross Turismo – полноприводный универсал с огромным багажником и мощным электродвигателем – убивает все сомнения в функциональности экологичных автомобилей.**

**Двигатель:**
батарея Plus с общей емкостью 93,4 кВт·ч
**Мощность:**
490 л. с.
**Цена:**
от 8 300 000 руб.

Когда оказываешься за рулем Porsche Taycan, понимаешь, что будущее наступило. Это настолько идеальный электрокар, что навсегда забываешь о дихотомии бензина и дизеля и максимально стараешься не думать о том, как скудно пока налажена инфраструктура для экологичных автомобилей в России. Потому что теперь Taycan может быть не просто красивым спорткаром, но и вполне семейным автомобилем на каждый день с багажным отсеком объемом свыше 1200 л, если выбрать новую модель Cross Turismo. В марте этого года Porsche представили сразу четыре версии универсала – все оснащены высокоэффективной батареей Plus. Самой оптимальной для города моделью станет Taycan 4S Cross Turismo с 490 «лошадками» и разгоном до сотни за 4,1 с. Максимальная скорость этой версии – 240 км/ч. Вам вполне хватит, чтобы как следует насладиться ездой по трассе – тем более что в режиме Overboost при включенном Launch Control мощность вырастет до 571 «лошади», – но при этом иметь запас хода в 452 км.

ПОДГОТОВИЛА СОФЬЯ БРОНТВЕЙН.
ФОТО: АРХИВЫ ПРЕСС-СЛУЖБ

# GQ Клуб

Каждый член нашего клуба находит свое лекарство от скуки: кто-то исследует глубины человеческой пошлости, кто-то погружается в глубины собственной памяти, а кто-то просто выходит на ринг. В любом случае наблюдать за этим крайне увлекательно.

# Что делать, если не помогает психотерапия?

КОММЕНТАТОР
Андрей Подшибякин

## Записаться на бокс.

К началу второго года вялотекущего апокалипсиса мы стали замечать за собой странные вещи. Ничего не хочется – а то, чего хочется, не доставляет прежнего удовольствия. Краткосрочная память играет злые шутки: мы тупим, вспоминая простые слова, и по три раза подряд вынимаем из кармана телефон, чтобы посмотреть время – цифры проскальзывают мимо сознания. Очень хочется сменить обстановку, но летать толком никуда нельзя, а куда можно, туда не хочется. Мы взрываемся по любому поводу и особенно без него; часами гоняем в голове вопросы, принципиально не имеющие ответа, и ждем, когда все станет как раньше – но, как мы обсуждали в одной из предыдущих колонок, как раньше не станет уже никогда. Внешние обстоятельства нас победили. С учетом всего этого неудивительно, что психотерапия начинает постепенно легитимизироваться в массовом сознании (и перемещаться в область мемов и шуток из твиттера): чем сильнее вы уверены, что голову лечить не нужно, тем более срочно ее на самом деле необходимо лечить.

Со срочностью тоже возникают проблемы. Большинству людей, у которых в профиле инстаграма написано «психотерапевт», доверять свое здоровье опасно. К тем, кому не опасно, сначала нужно привыкнуть – мы с нашей северной закрытостью не готовы вываливать свои проблемы на постороннего человека, особенно если оба трезвые. Умственное состояние при этом продолжает ухудшаться, потому что, вопреки распространенному мнению, улучшаться без посторонней помощи оно не умеет. Ощущение безвыходности лишает вкуса, нюха и положительных эмоций даже тех, кто ничем за последний год не переболел. Хочется свернуться в позу эмбриона и чтобы никто не трогал.

Вместо этого нужно записаться на бокс.

Многие сейчас наверняка закатили глаза: знаем, слышали. Бокс был в моде семь лет назад; есть менее травмоопасные способы прийти в физическую форму; современный фитнес-бокс – издевательство над спортом; какое вообще отношение бокс имеет к психическому здоровью?! Все это, безусловно, не лишено оснований. Но, как сказал в свое время автору этих строк тренер Артем, «нежелание идти на тренировку не является поводом не идти на тренировку».

Дело в том, что боксом невозможно заниматься от случая к случаю. За две недели простоя выветривается половина навыков, через месяц прогулов всю историю нужно начинать сначала: руки не поднимаются, ноги не прыгают, после первых десяти вдохов хочется упасть на пол и там лежать. То есть приходится либо заниматься регулярно, либо признаться самому себе, что бокс – это слишком тяжело и напряжно. А себе очень стыдно признаваться в таких вещах.

Бокс позволяет узнать о себе много нового даже в первые несколько месяцев, когда ни один вменяемый тренер не пустит новичка в ринг. Тренироваться в плохом настроении невозможно, но это и так понятно: в плохом настроении почти ничего делать невозможно. Быстро выясняется, что бокс – это буддистский в своей сути опыт: в процессе лучше не осознавать ничего вообще. «Не думай. Ты слишком много думаешь, – говорил тренер Артем, сопровождая каждое слово «думать» легким лещом. – Подумал – упал». Теперь вспомните, когда в последний раз у вас была по-настоящему свободная голова. Выключенный мозг, короткая свобода от тревог, полная концентрация без возможности заглянуть в телефон или отвлечься на посторонний разговор – всего этого современный городской мужчина, ▶

ПОРТРЕТ АВТОРА: ЕВГЕНИЙ ТОНКОНОГИЙ

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: **ВИКТОРИЯ ШИБАЕВА**

как правило, лишен. Удивленное временным простоем сознание сразу после тренировки встряхивается посредством эндорфинового взрыва: неважно, в каком настроении вы пришли в зал; неважно даже, сколько раз в процессе его посещения получили по голове, – обратно вы все равно выйдете в эйфории и через несколько часов будете спать крепче, чем когда-либо в жизни.

Кстати, о сне. Боксом невозможно заниматься вполсилы, даже когда искренне этого хочешь. Сама структура тренировок не дает возможности прохлаждаться: двенадцать раундов по три минуты, между ними минутный перерыв, к концу которого нужно успеть отдышаться и вернуться в боевую стойку. Понятно, что это учит дисциплине, которой многим из нас не хватает, но есть и неожиданное следствие: после часа такого времяпрепровождения сил остается только на то, чтобы упасть лицом в подушку. О своих недавних проблемах со сном вы будете вспоминать с улыбкой.

Еще один момент: бокс – это инъекция уверенности в себе. Даже если вы не умеете бить, ни разу в жизни не стояли в спарринге и весите на двадцать килограммов больше, чем хотелось бы, последний гонг после двенадцати раундов звучит так, словно вы Канело Альварес, только что ставший чемпионом мира по версии сразу четырех федераций. Вы выдержали, не слились и стали чуть лучше, чем были еще час назад. Сомневающимся предлагается три минуты попрыгать через скакалку или даже просто те же три минуты продержать перед собой вытянутые руки – это гораздо сложнее, чем кажется. В награду за все эти мучения бокс за считаные месяцы перестроит вашу мышечную массу нужным ему образом: плечи, руки и спина перестанут помещаться в рубашки; ноги неожиданным образом окажутся свитыми из канатов. Даже пресс начнет понемногу прорезаться сам собой, если регулярно пропускать удары в корпус. С определенного момента уверенность в себе нужно приглушать – как гласит еще одна тренерская мудрость, «обычному человеку важно ударить и попасть, а тебе важно ударить и не сесть».

Как говорил тренер Рикки, живущий за десять тысяч километров от тренера Артема, «бокс всегда приведет тебя куда надо». Люди, хоть раз соприкоснувшиеся перчатками, становятся почти братьями – объяснить этот феномен трудно, но он очень хорошо заметен на фоне бегунов-одиночек, качков-индивидуалистов и даже игроков в командные виды спорта. Современная дружба часто сопровождается оговорками и уточнениями: за или против кого она случается; кто, на кого и за что сегодня дуется; кто и почему меньше всех скидывается. Боксерское братство избавлено от цивилизационных усложнений – так, наверное, относились друг к другу еще первобытные охотники. Любой человек, пропустивший от вас боковой (или выдавший его вам), без раздумий встанет с вами плечом к плечу в конфликтной ситуации. Положа руку на сердце, о многих ли своих знакомых вы можете сказать то же самое?

Даже то, что бокс несколько вышел из моды и вернулся в привычный для себя статус нишевого увлечения, идет ему только на пользу. Случайные хипстеры переключились на йогу; в залах меньше людей; все присутствующие либо уже понимают, чего хотят от себя и окружающих, либо быстро начинают понимать. Бокс и комфорт – антонимы, но боксом давно не было так комфортно заниматься, как сейчас.

Продолжать можно на несколько страниц – с каждым следующим месяцем, с каждым следующим годом тренировок бокс раскрывается с новых неожиданных сторон. Главный драматический поворот: бокс способен полностью изменить вашу жизнь и превратить вас в человека, которым вы всегда хотели быть. Не может он только одной вещи – заменить психотерапевта. Как алкоголь и ряд других саморазрушительных практик, бокс может только на время заставить забыть о проблемах; сами они при этом никуда не денутся. Зато, проведя какое-то время в зале и конкретно на ринге, вы сможете задавать себе четко сформулированные вопросы и помогать специалисту получать на них внятные ответы – как минимум таким образом экономятся ваши время и деньги. Бонус: человек, хоть раз стоявший на ринге напротив другого человека, оглушительно смеется, слыша предложение «покинуть зону комфорта». То есть заклинания тренеров личностного роста и «психологов» из инстаграма на вас не будут действовать больше никогда.

Внешние обстоятельства могут выматывать нас, могут бить наотмашь и даже отправить в нокдаун – повлиять на них можно далеко не всегда. Зато можно постараться сделать так, чтобы до следующей атаки вы успевали отдышаться и вернуться в боевую стойку. И продолжали это делать до тех пор, пока внешние обстоятельства не поймут, что не с тем связались. ■

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: **ВИКТОРИЯ ШИБАЕВА**

# GQ VIDEO

**ВСЕ, ЧЕГО БУМАГА НЕ СТЕРПИТ:**

**ЖИВЫЕ ИНТЕРВЬЮ, СПЕЦИАЛЬНЫЕ РЕПОРТАЖИ И ВИДЕО СО СЪЕМОК ДЛЯ ЖУРНАЛА.**

РЕКЛАМА. ФОТО: АРХИВ GQ

16+

WWW.GQ.RU

ПОРТРЕТ

# Рыцарь счастливого образа

**В драме «Отец» сэр Энтони Хопкинс сыграл свою полную противоположность: старика, который стремительно теряет рассудок.**

ТЕКСТ: **ДМИТРИЙ А. БЫКОВ**

В этом году – ровно тридцать лет с тех пор, как доктор Ганнибал Лектер впервые посмотрел на нас с хитрым прищуром, в котором безошибочно читался главный месседж: «Я тебя съем!». И мы поверили – обязательно съест, вот этим самым ртом, который сложился в жуткую ухмылку.

Улыбка кровожадного гения – далеко не единственная в арсенале сэра Энтони Хопкинса. За 83 года жизни голливудский британец (за переезд в Америку добрые соотечественники не раз его проклинали) примерил множество разных улыбок – и ни разу не повторился. «Я отомстил всем тем, кто надо мной смеялся: теперь они все мертвы», – произносит он с максимально светской гримасой, рассказывая Ларри Кингу, как решил стать актером. И это вовсе не бахвальство канонического хищника, скорее всего, они и правда умерли сами, это было несложно. До преклонных лет Хопкинса не всякий доживет, особенно в валлийском Уэльсе. Актер любит рассказывать, что его судьба, как и судьба многих его земляков, была предопределена: ему полагалось окончить свои дни, забывшись пьяным сном в какой-нибудь валлийской канаве. Спасло лишь то, что он резко, в одночасье, бросил пить – еще на заре карьеры, в 1970-х, которые он так любит вспоминать («Мне нравилось в этом десятилетии абсолютно все, было ощущение бесконечной пляжной вечеринки», – говорил он в одном интервью).

Все свое освободившееся время Хопкинс занял карьерой – больше чем за полвека количество его ролей давно перевалило за сотню. Но он не желает, чтобы его называли только актером – пускай и великим. «Я хочу узнать жизнь за пределами актерской игры, поэтому занимаюсь живописью, пишу музыку». И это не прихоть голливудской звезды – и тем и другим Тони (как он просит журналистов себя называть) занимался задолго до того, как поступил в Уэльский королевский колледж музыки и драмы. Написанные им портреты – дикая смесь фовизма и экспрессионизма – выставляются в больших американских музеях. Его вальсы исполняют большие оркестры. Концертов и выставок могло не быть: автор всегда предпочитал, чтобы его произведения не покидали стен дома, где они родились. Продюсером музыкального и художественного успеха стала его третья жена Стелла, разглядевшая в увлечениях мужа не только избыток жизнелюбия, но и настоящий талант масштаба эпохи Ренессанса.

В скромность Хопкинса еще можно поверить – но только не в то, что он когда-нибудь устанет от этой жизни. «Я скорее умру, чем уйду на пенсию», – говорил он еще лет пять назад. «Это настоящий вулкан», – отзывался о нем Бен Кингсли после совместной работы в «Автобане». Что произойдет с действующим вулканом, если его энергия будет копиться целый год, не находя выхода? Взрыв, грохот, тонны пепла, выжженная земля. Все это сулил строгий американский локдаун. По счастью, выход нашелся: в инстаграме у Энтони Хопкинса моментально набралось почти три миллиона подписчиков. Они регулярно наблюдают, как убеленный сединами рыцарь в своем особняке в Малибу читает Шекспира, разговаривает с котом, играет на пианино, говорит по-валлийски, танцует и просто корчит рожи.

Помните ту впечатляющую сцену, когда в «Ганнибале» элегантный психиатр-психопат готовил мозги? Он поджаривал кусочек красно-серого вещества – и угощал им его же обладателя. В новом фильме «Отец» другой монстр поедает мозги героя самого Хопкинса. Имя этого монстра – деменция.

Роль отца для него давно стала привычной. Он был всемогущим Одином – отцом скандинавских богов. Он был надменным создателем антропоморфных роботов в «Мире Дикого Запада». Он был Лиром – королем, не разглядевшим в своих дочерях зла и за это лишенным всего, в том числе и глаз. Но таким – старым, жалким, неудобным, потерявшимся в калейдоскопе не связанных между собой событий и лиц, не способным надеть обычный свитер без помощи дочери (Оливии Колман), – он становится впервые. От его временами стекленеющего, ничего не выражающего взгляда по коже продирает мороз посильней, чем от страшных глаз Ганнибала Лектера.

«Отец» – вовсе не философская притча. Это самая простая история о естественном ходе вещей. Поэтому режиссер и автор сценария Флориан Зеллер избегает сложных метафор. Энтони (да-да, так зовут героя Хопкинса) слушает классику – как когда-то слушал Ганнибал. Но в самый ответственный момент что-то заедает. На компакт-диске записана прекрасная музыка, но сам диск изношен, и вместо арии мы слышим кваканье. Какой, кажется, элементарный образ – но Хопкинс способен наполнить его настоящим драматизмом: он достает диск и протирает его тряпочкой. Мы знаем: не поможет.

Давно прошли его любимые 1970-е, но пляжную вечеринку у себя в Малибу он может закатывать хоть каждый день. Мы все потеряли целый год, но он всегда находил способ нас взбодрить. Кажется, у него есть все, кроме одного: как признается сам Энтони Хопкинс, у него «нет времени на сожаления». ■

ФОТО: RYAN PFLUGER/AUGUST IMAGES/LEGION-MEDIA

**ОН НЕ ЖЕЛАЕТ, ЧТОБЫ ЕГО НАЗЫВАЛИ ТОЛЬКО АКТЕРОМ – ПУСКАЙ И ВЕЛИКИМ. «Я ХОЧУ УЗНАТЬ ЖИЗНЬ ЗА ПРЕДЕЛАМИ АКТЕРСКОЙ ИГРЫ, ПОЭТОМУ ЗАНИМАЮСЬ ЖИВОПИСЬЮ, ПИШУ МУЗЫКУ».**

# О чем следует думать в мае?

СВИДЕТЕЛЬ
Лев Рубинштейн

## О кляксах, диктаторах и майских жуках.

Уже много лет тому назад в одной московской школе, где училась дочь моих друзей, преподавательница русского языка и литературы решила провести диктант.

Диктант и диктант. Дело вроде бы обычное. Но это было в последнем, выпускном классе, и класс этот был гуманитарным. Существенное в данном случае уточнение. В общем, она взяла и в экспериментальных целях провела диктант. А на следующий день чуть ли не целый урок посвятила разбору, так сказать, результатов. Результаты оказались, можно сказать, эпическими, чтобы не сказать гомерическими.

На протяжении всего урока класс корчился в судорогах нервного хохота, потому что наиболее удачные места учительница зачитывала вслух, деликатно не раскрывая тайну авторства этих спонтанных шедевров. Текстом диктанта был отрывок из биографии Лермонтова. Ну, казалось бы...

Самой шикарной из самых разнообразных и самых причудливых стала роковая чья-то ошибка в том самом месте, где рассказывалось о том, что «свою военную карьеру юный Лермонтов начинал подпрапорщиком». Прочитав эту невинную на первый взгляд фразу, учительница как-то внезапно замолчала, как будто споткнувшись на ровном месте, слегка порозовела, вдруг вспомнив, что перед ней сидят хотя уже и взрослые, но все же учащиеся средней школы, а она все-таки учитель, но не выдержала и сама залилась неудержимым смехом. Продолжать она не стала, но этого и не требовалось. Потому что все в классе немедленно вспомнили, чем отличаются предлоги от приставок, а также все, что положено, про «слитно или раздельно». И в классе началось такое, что прибежала встревоженная химичка, проводившая урок в соседнем классе.

Вот почему я об этом вспомнил именно теперь? Не потому ли, что на пороге летних месяцев многих из нас начинают тормошить сладкие и в то же время тревожные предканикулярные воспоминания? Или не под влиянием ли того, что в последнее время в коммуникативном и информационном пространстве необычайно участились употребления таких слов, как «диктатор» или «диктатура» во всех возможных падежах. И не потому ли, что под влиянием того же самого я вспомнил, что и сам я однажды побывал в роли диктатора. Именно так полушутливо называют того, кого приглашают подиктовать диктант в рамках так называемого «Тотального диктанта». Несколько лет тому назад меня пригласили, а я согласился поработать «диктатором» в одной из московских художественных галерей, где в определенный день и час – так же как в тот же день и час во многих прочих культурных заведениях – собрались люди разного возраста, чтобы проверить состояние собственной грамотности.

К этой своей культурной миссии я отнесся со всей ответственностью и даже прочитал кое-что об этом всеобъемлющем амбициозном мероприятии. Узнал, например, о том, что «авторами текстов являются известные поэты, прозаики, драматурги, писатели, публицисты, философы, литературоведы, переводчики, журналисты, причем как классики, так и современники», а диктовать эти тексты «приглашают известных представителей культуры». Так я наконец из вполне официальных источников узнал, кто я такой...

Еще и в дошкольные годы у меня сложились некоторые представления о литературных жанрах. Я знал, что бывают стихи, рассказы, пьесы, романы. А в школьные годы к этим

ПОРТРЕТ АВТОРА: ЕВГЕНИЙ ТОНКОНОГИЙ

моим представлениям добавился еще один литературный жанр. Потому что в те годы во мне возникла и постепенно окрепла уверенность в том, что существуют на свете писатели, сочиняющие исключительно ДИКТАНТЫ. И я – пришло время сказать об этом честно – не испытывал чрезмерной симпатии по отношению к авторам этих самых диктантов. Хотя странно! Я был довольно грамотным мальчиком, во всяком случае, грамотнее многих и уж точно грамотнее одноклассника Вити Стклянкина, написавшего однажды невиннейшее «из избы» как «из-из бы». Это, как говорится, надо было постараться.

В качестве главных классиков этого жанра мне запомнились Пришвин и Паустовский. Позже стали вспоминаться и другие – Тургенев, например, или совсем таинственный Мусатов. Лев Толстой диктантов не сочинял. Но зато он насочинял множество примеров для грамматического разбора предложений – сложносочиненных с подчинениями.

Но мы тут – о диктанте. Представление о нем как об отдельно стоящем жанре, имеющем свою собственную поэтику и свою историю развития, пустило в моем художественном сознании глубокие корни. И в уже совсем взрослом возрасте я сочинил – не диктант, конечно, но некий поэтический текст, структурно и ритмически восходящий к этому почтенному жанру. Причем в данном случае жанровым прототипом моего сочинения послужил не диктант как написанный и напечатанный на бумаге текст, а как диктант в своем устном, исполнительском воплощении. Как диктант, диктуемый «диктатором».

Впрочем, пересказывать собственный текст – занятие не только не очень скромное, но и вообще довольно глупое. Скажу только, что называется он «Регулярное письмо». Это я сообщаю на тот случай, если вдруг кому-нибудь захочется найти его и с ним как-то ознакомиться. Об этом своем давнем сочинении я упомянул лишь потому, что, диктуя незнакомым людям чужой текст в галерее, посредством персональной интонации, ритма и темпа невольно превращая «тотальный» диктант в персональный и сугубо личный, я, во-первых, постоянно ловил себя на странном ощущении, будто декламирую свой собственный текст с его повторами отдельных слов или словосочетаний, с паузами, с замедлениями темпа...

Во-вторых, диктуя этот чужой текст, я все ярче и все отчетливее, с чувственной достоверностью ощущал себя самого двенадцатилетним, сидящим за школьной партой рядом с отличницей Таней Чвилевой. Все ярче и отчетливей я ощущал, как под усыпляющую монотонную диктовку Александры Федоровны я пишу, скрипя стальным пером №86, что-то вроде того, что «нет, пожалуй, на свете ничего лучше осеннего леса в ясную сухую погоду», а чуть позже – «как же приятна на ощупь бархатистая шляпка подберезовика». Прямо так и вижу, как, задумавшись над коварным «на ощупь/наощупь», я окунаю свое перо в чернильницу, как резко вынимаю его и как подлая жирная клякса с размаху отправляется прямо в тетрадь. Если бы еще в мою! Но нет! В тетрадь Тани Чвилевой, отличницы и аккуратистки. А она мне, между прочим, ужасно нравилась, эта Таня, которой пару недель назад я оказал доступный мне знак внимания, засунув за кружевной воротничок ее форменного платья живого майского жука. Ее незабываемый визг стал красноречивым свидетельством того, что мое ухаживание было замечено и по достоинству оценено. А теперь вот – клякса в тетрадь во время контрольного диктанта за четвертую четверть.

Спрашивается, зачем только я все это помню? А вот зачем: впереди каникулы! ■

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: **ВИКТОРИЯ ШИБАЕВА**

# 15 МЫСЛЕЙ ТИМУРА БЕКМАМБЕТОВА

**Перед выходом военной драмы «Девятаев» (в прокате с 29 апреля) — об угоне советским летчиком немецкого самолета — режиссер, продюсер и апостол жанра скринлайф рассказал GQ о будущем кино, морали искусственного интеллекта и годовщине свадьбы в зуме.**

**1 О СВИДЕТЕЛЯХ.** За последние 10–15 лет от нас ушли почти все ветераны Великой Отечественной, все те, кто эту войну пережил. Их не осталось практически. Теперь мы узнаем об этой войне исключительно по литературе, фильмам, песням. Живых свидетелей не осталось, и никто не скажет, если что-то не так.

**2 О ПАРАДАХ.** Мне всегда нравились парады, и, похоже, с тех пор, как я был мальчишкой, во мне ничего особенно не изменилось: я по-прежнему с восхищением наблюдаю за металлическими объектами военного дела. Очень люблю смотреть на самолеты, танки – в кровь сразу же поступает адреналин. Я в армии служил, и для меня это еще и воспоминания о том периоде жизни.

**3 О «ДЕВЯТАЕВЕ».** Мысль снять фильм о летчике Михаиле Девятаеве пришла неожиданно. Визажист моей жены (Наталии Фишман. – *Прим. GQ*) оказалась его внучкой. Потом я познакомился в Казани с ее отцом – сыном Девятаева Александром. Когда я прочитал книжку Девятаева «Побег из ада», понял, что не рассказать эту историю в кино было бы преступлением – это же готовый сценарий.

**4 О ПОДВИГЕ.** В истории Девятаева были две вещи, которые меня привлекли. Во-первых, я очень люблю самолеты, сам бывал за штурвалом. Для меня это невероятный, волшебный мир авиации. Во-вторых, конечно, поражает дерзость, с которой он угнал у немцев самолет прямо из-под носа. Но сильнее всего меня впечатлил тот факт, что человек, совершивший этот подвиг, 12 лет прожил у себя на родине изгоем: его вызывали на допросы, проверяли, он не мог устроиться на работу, и, конечно, никто не называл его героем. Самое интересное – что он не обиделся, не сломался, просто продолжал жить и ничего не ждал. Лишь спустя 12 лет его наградили, и дальше он жил в почете, как легенда.

**5 О НОВЫХ ГЕРОЯХ.** Мы живем в относительно спокойное время. Кого сегодня можно назвать героями? Врачей. Или космонавтов. Слышали историю про Сергея Крикалева? В космос его отправил еще Советский Союз, но, пока он там летал, страна развалилась, и забирать космонавта стало некому. Он довольно долго там пробыл, пока наконец тут не разобрались. Подвиг ли это? Не знаю.

**6 О ФОРМАТАХ.** Мы снимали фильм в двух форматах: горизонтальном – для кинотеатров, и вертикальном – для смартфонов. Немало зрителей – я надеюсь, миллионы – посмотрят «Девятаева» в кинотеатрах как большое зрелище, оценят масштаб, погрузятся в этот мир. Но тех, кто увидит его на мобильном, в десятки раз больше.

**7 О «ХИМИИ».** Говорят про «химию» реальных отношений между людьми. Это все, конечно, здорово, но мы научились понимать друг друга в цифровом пространстве, у нас выхода не было. Я годовщину свадьбы отмечал в зуме. Мы друзьям отправили посылки с одним и тем же набором из скатерти, бокалов, закусок, алкоголя – и все вышли в эфир в назначенный час. Выпивали, общались, пели песни под гитару – люди из разных городов, разных стран.

**8 О РЕВОЛЮЦИИ.** Раньше режиссер не видел, что снимает оператор. Он получал доступ к материалу через день-два после съемок. Был единственный вариант: стоять на площадке и смотреть, как играют актеры. А потом появился видеоконтроллер, там был маленький экран, который показывал, что снимает оператор. Ты мог сидеть где-то в другом месте и смотреть на него. Своего рода революция. Но экран был плохонький, с маленьким разрешением. Мне кажется, поэтому фильмы 1990-х потеряли психологизм актерской игры: когда ты смотрел в этот монитор и видел, что у актера все отлично получилось, значит, актер переиграл, ведь на мониторе изображение хуже.

**9 О ВЫБОРЕ.** Можно научить искусственный интеллект безопасно управлять машиной на основе множества видео с ДТП. Кстати, наша студия производит с помощью компьютерной графики специальный контент, который обучает автомобильные нейросети. Мы на компьютерах делаем видео, которое смотрят компьютеры, понимаете? Но иногда даже перед автопилотом встают задачи сложнее, чем параллельная парковка. Из области этики, мировоззрения, философии. Решать их учит только искусство. Важно научить этому ИИ, чтобы он не стал нам врагом.

**10 О СКРИНЛАЙФЕ.** Я очень жду, что мы научимся удобно и быстро рассказывать истории про нашу жизнь на экране, ведь едва не половина ее проходит там. То, что невозможно было в традиционном кино, станет реальным в скринлайфе. Например, вы сможете протянуть руку и взять наушники со стола у героя.

**11 О БУДУЩЕМ.** Мы запатентовали программу, которая автоматически превращает текст сценария в мультфильм. Вы пишете: «Коля забежал в комнату, запрыгнул на стол и закричал». Нажимаете кнопку render – и видите мультфильм с таким сюжетом.

**12 ОБ УСПЕХЕ НАЙШУЛЛЕРА.** Фильм Ильи «Никто» кричит о том, что кино – это искусство храбрых, свободных и безбашенных людей.

**13 О ВДОХНОВЕНИИ.** Когда я вижу что-то удивительное, мне самому хочется сделать так же или лучше. После каждого похода в Эрмитаж я сразу начинаю рисовать. Я ведь художник по образованию.

**14 О ПЛАНАХ.** В мае в американский прокат выходит мой фильм «Профиль». Вот и посоревнуемся с Найшуллером. *(Смеется.)*

**15 О МАГИИ.** Последние лет 15–20 я не видел фильмов, которые бы меня могли увлечь. Магии нет. Существует целая индустрия, производящая большие, дорогие картины, которые не отражают нашу жизнь. Поэтому, наверное, я и стал снимать скринлайф. ■

ФОТО: АРХИВ ПРЕСС-СЛУЖБЫ

ПОДГОТОВИЛ: **ДМИТРИЙ А. БЫКОВ**

# Почему совесть сексуальнее всего остального?

ПАРТИЗАНКА
Зинаида Пронченко

## Потому что правду жизни даже смерть не перечеркнет.

Если бы я писала автобиографию высоким литературным слогом. Как большой роман. Оглавление бы выглядело следующим образом: мужчины, которые меня быстро разлюбили. И дальше поименно. Такая македонская критика собственного французского разума. Ибо живу я в России, лет мне почти сорок. Здесь, очевидно, в тени берез и сугробов, однажды и помру. А Эйфелева башня даже не покосится. Селяви.

Конечно, от любви до ненависти ко мне делали финальное па и французские мужчины тоже. Меня, правда, трудно любить. Я не тактильна, я регулярно подвергаю сомнению окружающий мир, его естество – множество эрекций пали под тяжестью моих обструкций. Мне же и назло. Как говорила героиня Любови Аксеновой в великом фильме Романа Каримова «Гуляй, Вася!», ночь, тоска, вялый член. Story of my life. Но Зину и два развода не исправят.

Во Франции и вообще за рубежом мужчин я всегда выбирала по формальным признакам. Красивый и очень красивый. В смокинге или во фраке. Здесь, то бишь в моей голове, снимается кино. Сегодня просто «Затмение», а завтра «Полное затмение». От Рембо к Сартру и обратно. Мужские полые формы (полы их пальто) долгие годы наполняла я своим содержанием. Сознательно и увлеченно. Потом устала. И одновременно устал окружающий мир, его естество без моей помощи очутилось в неестественных условиях ковид-апокалипсиса, любые эрекции пали, обструкция стала тотальной.

В Москве и вообще в России, распахнувшей двери в далеко не новые, но кленовые сени душные свои, я стала выбирать мужчин исходя из содержания. Души, а не кошелька. Хотя в России распространена иная формула счастья. Чем больше нулей у избранника на счету, тем ближе к нулю твои шансы с избранником на счастье в личной жизни. Но я же воспитывалась в Сен-Жермене, а не на Патриарших. Поэтому мужское краткое содержание попыталась облечь в нужные мне формы: вы содержательны, а я не содержанка.

Тяжело, увлекательно, безрезультатно. Каждый мужчина, попав на Зину, оказывался на войне. На той, позабытой в России далекой Гражданской, на которой пленных не берут. Только банят в соцсетях и мессенджерах. Но Зину и пять разрывов отношений на враждебной ноте не исправили.

По-прежнему, заходя в ресторан, оглядываясь в поисках визави, я тешу себя надеждой, что суженый на этот вечер способен не только оплатить бутылочку «Монраше», но и отплатить мне за искренность той же монетой, закрыть не только счет, но и вечные вопросы. Надежды немолодых девушек питают. А в загс не зовут. Социологи говорят, что институт брака устарел, а в народе говорят: боже, как она постарела. Что делать? Бороться и искать, так и не найти, но не сдаваться – возрасту с цинизмом на поруки. Продолжать быть, смахивая то слезу, то тиндер. Кто виноват? Наверное, патриархат. Хоть авторка сих строк честно признает, что и сама она – будьте нате.

В затакте весны (как и исдохшая зима, она полна тревоги нашей) я встретила пятерых мужчин. Актера, режиссера, журналиста, финансиста и того, кому посвящена колонка.

Все, кроме одного, – граждане России, все богатыри, не галлы, в плечах косая сажень, в голове – махровый нарциссизм и немножко гуманизма. Со всеми я пила коньяк и щурилась кокетливо в отблесках их эгоцентризма.

ПОРТРЕТ АВТОРА: ЕВГЕНИЙ ТОНКОНОГИЙ

Журналист соблазнял меня эзотерикой прошлогоднего фасона, цитировал Виктора Олеговича Пелевина и чисто контрарианства ради хвалил людей, что навечно засели в Кремле. Как известно, у отечественных мастеров эзотерики непременно имеются в биографии трехбуквенные места работы, а в дреды и шаровары вплетены георгиевские ленты.

Это было неискренне и очень смешно. Журналистика в России – дело такое, комическое.

Звезда экрана без устали убирал челку с высокого, полного драматизма лба, озвучивал чужие тексты, актеры – вообще недомужчины. Если месье традиционных профессий требуют, чтобы женщина шла на два шага позади и несла их тапочки, то актеры – чтобы женщина пятилась у них под носом и несла на вытянутых руках зеркало. На вечные вопросы отвечал с ленцой и общими формулировками, с которыми у нас не поспоришь. Свобода – говорила звезда экрана – лучше несвободы. Так утверждал и Бродский, и глава правительства.

Это было неискренне и очень смешно. Кино в России – дело такое, трагическое.

Режиссер пытался меня снобировать. Весь мир – театр, а театр начинается с вешалки, на которой все чаще худруки оставляют совесть. На сцене она без надобности, всматриваться в банальность зла только мешает. Банальность зла заключается в том, что все, даже предательство, стало абсолютно банально. Театр как зеркало человеческих душ, но почему-то отражает Старую площадь. Здания, где все (о)кошки серы, а души исключительно ведомственные. Как важно быть серьезным, говорила я. Как важно быть одиозным, говорил он.

Это было неискренне и очень смешно. Театр в России – дело такое, драматическое.

Финансист улыбался мне винирами. Фальшивые улыбки – и по содержанию, и по форме – в Москве не редки. Финансист, как всегда, мог объяснить любые схемы и операции, кроме той единственной, с которой стартовал его капитал. Он давно уже метил в героев романа Драйзера, нежели в Госдуму, в его кабинете на стене портрет первого лица сменил кадр из «Третьего человека» – с годами финансисты не то что умнеют или хорошеют, но становятся как бы просвещеннее. Просвещенная диктатура олигархата позволяет гражданам ходить на выставки современного западного искусства и спектакли с участием западных звезд, думая о высоком, забывать о насущном – что все отобрали именно у них, а поделили между кем-то еще. Финансист тоже говорил о важном. Зло свободно, а свобода – банальность. Несвобода же подталкивает широкие массы к просвещению.

Это было неискренне и очень смешно. Финансы в России – дело такое, они вам поют романсы. Всегда жестокие.

Наконец, пятый, неизвестный. Отягощенный и блестящей карьерой, и внушительным набором материальных ценностей, тем не менее принципиально отличался от остальных. Он утверждал и словом и делом, что сложным человеком можешь ты не быть, но человеком быть обязан. Всегда и везде. И на заре жизни, и на пороге дожития. И в Москве, и в Лондоне, и тем более в Казани, куда занесло его творческое призвание – с глубинным народом особенно трудно дышать в унисон, попутно объясняя, что воздух свободы тогда сладок и приятен, когда пришел ты к ней с чистой совестью.

Это было искренне и совсем не смешно. Совесть в России – дело такое, бесперспективное. Но если здесь вам встречается она – и по формальным признакам, и по содержанию ее ни с чем не перепутать, – то, значит, годы были прожиты и вымучены не зря, значит, в России секс есть и ваши виды на будущее не так уж депрессивны. ■

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: **ВИКТОРИЯ ШИБАЕВА**

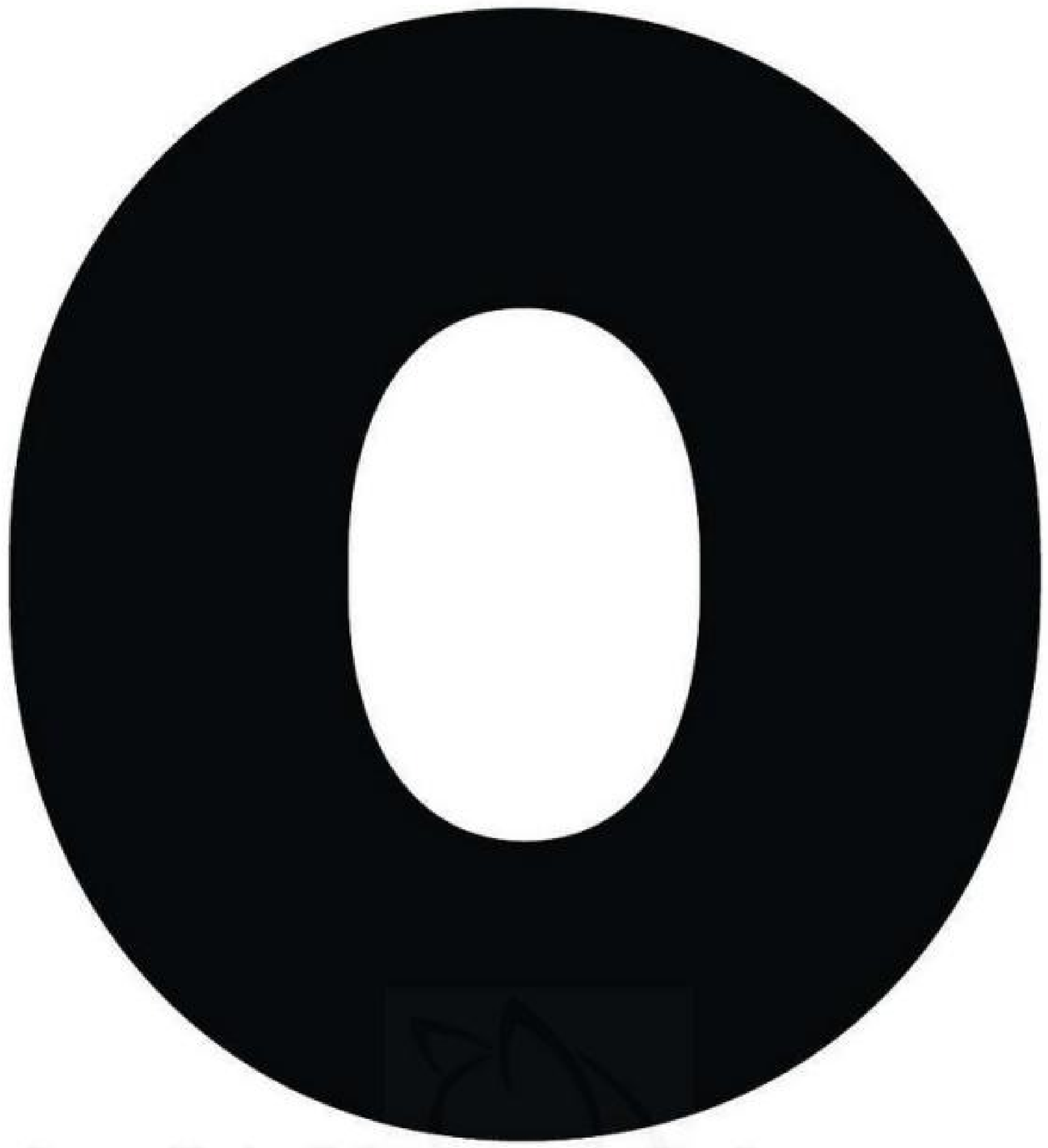
ОБЛОЖКА

ГРУМИНГ: PAUL PATTISON

# Суровый стиль

**Джейсон Стэйтем и Гай Ричи снова сделали это — 22 апреля на экраны выходит их «Гнев человеческий», не похожий ни на что из того, что мы видели у этих двоих. GQ разбирается, как герой мемов о скупой мимике стал последним кино-героем.**

ФОТО: **DANIEL SMITH**
ТЕКСТ: **АНДРЕЙ ПОДШИБЯКИН**



О том, как Джейсон Стэйтем познакомился с Гаем Ричи, существует целый апокриф: якобы начинающий режиссер искал непрофессионального актера на роль мелкого бандита в своем дебютном проекте. Денег на кастинг у Ричи не было, поэтому он бродил по лондонским рынкам в поисках нужного лица – пока за прилавком с какой-то ерундой не заметил фактурного молодого человека с широченными плечами и угрожающим прищуром. Продавец оказался Джейсоном Стэйтемом, сыграл в «Картах, деньгах, двух стволах» и заработал на этом пять тысяч фунтов стерлингов (для сравнения: за роль в каждом из «Форсажей» он получил по тринадцать миллионов долларов). Здесь читатель вправе улыбнуться – выдумки какие-то! Карьерный путь, начавшийся на вещевом рынке, не может продолжиться на всемирных киноэкранах, это просто невозможно.

Но именно так все и произошло. Стэйтем не знает слова «невозможно» – и демонстрирует это в каждой своей роли.

Многие другие детали его биографии кажутся выдуманными, являясь при этом чистейшей правдой. Да, он действительно родился в настоящем английском селе и с детства дружит с неистовым британским актером и футболистом Винни Джонсом, который научил Стэйтема обращаться с мячом. Да, он снимался в клипе группы Erasure на слезливую песню Run to the Sun. Да, он является предметом научного исследования Манчестерского университета под названием «Изменчивый облик британской кинематографической маскулинности». Да, он уже второй десяток лет встречается с моделью Рози Хантингтон-Уайтли (но только недавно собрался сделать ей предложение). Да, он мастер спорта международного класса по прыжкам в воду, и да, ему доводилось сниматься в рекламе трусов. Платили за это, правда, так мало, что приходилось подрабатывать продавцом на рынке, где случайно оказался Гай Ричи.

Неясно, кто из них кому сделал карьеру. Гай Ричи создал на экране вымышленный, гротескный Лондон; город из параллельной реальности: красочные бандиты, рваный монтаж, инстаграм-фильтр на каждом кадре задолго до изобретения инстаграма, саундтрек из панк-рока и драм-н-бейса. Герои Стэйтема, будь то Бекон из «Карт, денег...», Турецкий из «Большого куша» или даже Джейк из провального «Револьвера», не только были в центре повествования, но и связывали эту альтернативную реальность воедино. Именно этот вымышленный Лондон катапультировал и Ричи, ►

# «Будь моя воля, снимался бы только в комедийных боевиках: ты получаешь заряд адреналина и весело проводишь время».

и Стэйтема в верхние слои кинематографической атмосферы и в конечном итоге позволил делать все, что взбредет им в головы, – хоть нокаутировать доисторических акул (см. «Мегалодон»), хоть снимать кино про покрашенного в синий цвет Уилла Смита («Аладдин»).

Выходящий в апреле «Гнев человеческий» – первая совместная работа Ричи и Стэйтема за два десятка лет, и это совсем не такой фильм, который вы только что себе представили. В нем нет ни одной шутки (если не считать мощный выход полузабытого актера Джоша Хартнетта), ни одной модной монтажной склейки и ни одного спортивного костюма, а действие происходит в непривычно затянутом тучами Лос-Анджелесе. Стэйтем в «Гневе...» страшен: он не играет боль в актерском смысле этого слова; она читается в блеске глаз, в сжатых губах и в бесстрастности, с которой его герой нажимает на спусковой курок. Он убивает не для того, чтобы спасти мир, не для того, чтобы украсть миллиард, и даже не для того, чтобы выручить близких. Он делает это потому, что в его ситуации нельзя не убивать.

«Гнев...» – очень нехарактерный для обоих фильм. Гаю Ричи 52 года, Стэйтему – 53 (правда, оба выглядят на полтора десятка лет младше; «Я не знаю, как он это делает», – кокетничает Ричи). Оба, кажется, снова сошлись в одной точке затем, чтобы сказать что-то по-настоящему важное. Что даже самая безбедная жизнь может в любой момент пойти под откос по не зависящим ни от кого причинам. Что доверять людям, внушающим доверие, может быть смертельно опасно. Что деньги, сколько бы их ни было, не самое главное – это с экрана несколько раз говорится прямым текстом. Шуткам и панк-року в таком контексте действительно не место.

Самое интересное: Ричи со Стэйтемом повзрослели, но остались верны себе. Последние сорок минут «Гнева...» занимает дичайшая перестрелка. Пунктиром по фильму проходят три эпических ограбления, в процессе одного из которых Стэйтем между делом отстреливает голову одному популярному певцу, занятому в эпизодической роли. В фильме нелинейная хронология, но это работает гораздо лучше, чем вы вправе подумать. До финальных титров доживают немногие – правда, те, кому это удается, тоже не рады. Это старая школа – как «Кобра», «Коммандо» и «Не отступать и не сдаваться».

Еще два десятка лет назад Джейсона Стэйтема называли новым Брюсом Уиллисом. Позже, в «Неудержимых», он в буквальном смысле принимал эстафетную палочку у сборной киногероев 1990-х. Сегодня стало понятно: он и есть последний киногерой. Экшен-кинематограф в бесконечном и безрезультатном поиске себя: нам предлагается ассоциировать себя то с ряженым супергероем, то с дедушкой Лиамом Нисоном, то с атомной блондинкой, а то и вовсе с человекообразным енотом. Стэйтем вне этой парадигмы и, кажется, вне времени: он не стесняется своей мужественности, отвечает на косой взгляд правым хуком, не выбирает выражений и не отвлекается на актуальную повестку. По состоянию на 2021 год он не только новый Брюс Уиллис, но и новый Шварценеггер, новый Сталлоне и новый Ван Дамм – в одном лице. Кроме него надеяться больше не на кого.

Страшно подумать, что стало бы с кинематографом и с нами, если бы в 1998 году Гай Ричи пошел на другой рынок. Если получилось у Стэйтема, то может получиться у любого: стать из деревенского качка мировой суперзвездой; быть на шестом десятке в такой форме, которой позавидуют многие 20-летние; не изменять себе даже тогда, когда все вокруг изменяют себе и друг другу по сто раз в день.

Пока вы читаете это, Ричи и Стэйтем снимают в Дубае новый шпионский триллер. Догадаться, о чем он будет, невозможно – после «Гнева» от обоих можно ожидать чего угодно. ■

# МИР ОХВАЧЕН ОГНЕМ. ЕГО НЕ ВИДНО, И ОН НЕ ОБЖИГАЕТ, НО ЕГО ЖЕРТВАМИ СТАНОВЯТСЯ ГОД ОТ ГОДА ВСЕ БОЛЬШЕ ЛЮДЕЙ. GQ РАЗБИРАЕТСЯ С СИНДРОМОМ ВЫГОРАНИЯ.

ТЕКСТ: **НАСТЯ ЧЕРНИКОВА**

Удаленная работа во время карантина привела к тому, что у многих окончательно стерлась граница между личным и деловым.

# ДЕЛО ВЫГОРЕЛО

ФОТО: GETTYIMAGES.COM

# «Я бы рассказал вам о выгорании, но я сейчас слишком выгорел для этого».

Так сказал мне бывший финансист, который уволился из крупного инвестбанка и не может думать о работе последние полгода. Если вам около 30 лет и вы спросите пять человек из своего окружения, страдали ли они профессиональным выгоранием, трое из них, вероятно, скажут, что выгорают прямо сейчас. Этот синдром стал столь повсеместным среди поколения Y и настолько сложно уловимым, что многие живут с ним, пока не доходят до критических точек. Люди мучаются из-за панических атак, бесконечных мигреней, внезапно падают в обмороки или раз за разом попадают в больницы.

Недавно Всемирная организация здравоохранения впервые за последние 30 лет дополнила классификатор болезней, куда был включен «синдром эмоционального выгорания на работе». На разных фазах этот недуг ведет к снижению мотивации, раздражительности и агрессии, отсутствию интереса к работе и в крайней стадии переходит в депрессию. Выгоранием часто страдают умные, творческие и увлеченные люди, которые выжимают из себя все силы, лишь бы достичь результатов. TechCrunch приводит в пример Энтони Бурдена, одного из наиболее влиятельных шеф-поваров мира, актера Робина Уильямса и Колина Кролла, основателя популярных приложений Vine и HQ Trivia, – все они были на пике карьеры, когда покончили с собой из-за хронического выгорания и депрессии.

В прошлом году помимо коронавируса мир накрыла эпидемия выгорания. По данным исследования Deloitte, больше 77% сотрудников корпораций когда-либо испытали выгорание на своей текущей работе. И пандемия лишь обострила ситуацию. «Я устраивала международные конференции и фестивали, а в 2020 году все это рухнуло, – говорит Валерия Нюхалова из Skillbox. – Переключилась на продюсирование креативной онлайн-школы, толком не понимая, что и как делать. Я с ума сходила от безысходности и улетела во Флориду к подруге на зиму. Это спасло меня от настигающей депрессии».

Для многих ковид стал переломным периодом – временем переосмысления, смены работы и переключением на себя. Из-за перехода в домашний офис и размытого баланса между карьерой и жизнью многие стали работать только больше. «Мой год начался с того, что я пошла чистить зубы и упала в обморок, – рассказывает эксперт в области современных технологий Саша Сороковикова. – Месяц работала лежа и ничего не хотела. Так ко мне пришло выгорание, ставшее следствием напряжения и загнанности длиною в год».

Симптомы переболевших коронавирусом делают выгорание еще более ощутимым. Предприниматель Дмитрий Салливан красочно описал, как страдал от последствий инфекции сильнее, чем от самой болезни. «Ежедневные панические атаки, которые начинаются прямо с утра. Тревожное состояние такого уровня, что ты можешь весь день только сидеть на диванчике и смотреть в окно, пережидая волну за волной. Отвратительный короткий сон в поту, постоянные вздрагивания. А общее состояние – словно выпил три эспрессо и пару таблеток первитина. Ощущение, будто вернулся с войны в Ираке». Похожими историями поделились со мной еще с десяток людей, которые в период эпидемии оказались заперты

дома с детьми, в условиях закрытых границ, в полном непонимании, что будет с их работой и жизнями дальше.

## Что приводит к выгоранию?

Международная классификация болезней определяет выгорание как синдром, возникающий в результате хронического стресса на рабочем месте. Американский психолог Герберт Фройденбергер впервые стал использовать слово «выгорание» (burnout) еще в 1974 году, но активно применять термин стали сильно позже. Если прошлые поколения страдали от недостатка выбора и физически напряженной работы, то поколение миллениума жалуется на бесконечные информационные потоки и излишек возможностей. Людям стало сложнее понять, что находится в пределах досягаемого, а что – нет, что нравится, а что раздражает. Бесконечные тренинги, курсы, клабхаусы и зумы перегружают мозг информацией и заставляют прыгать от одного дела к другому.

По словам психолога Екатерины Рогачевой, на рынке профессий произошел переворот, и люди теперь куда чаще заняты интеллектуальным, а не физическим трудом.

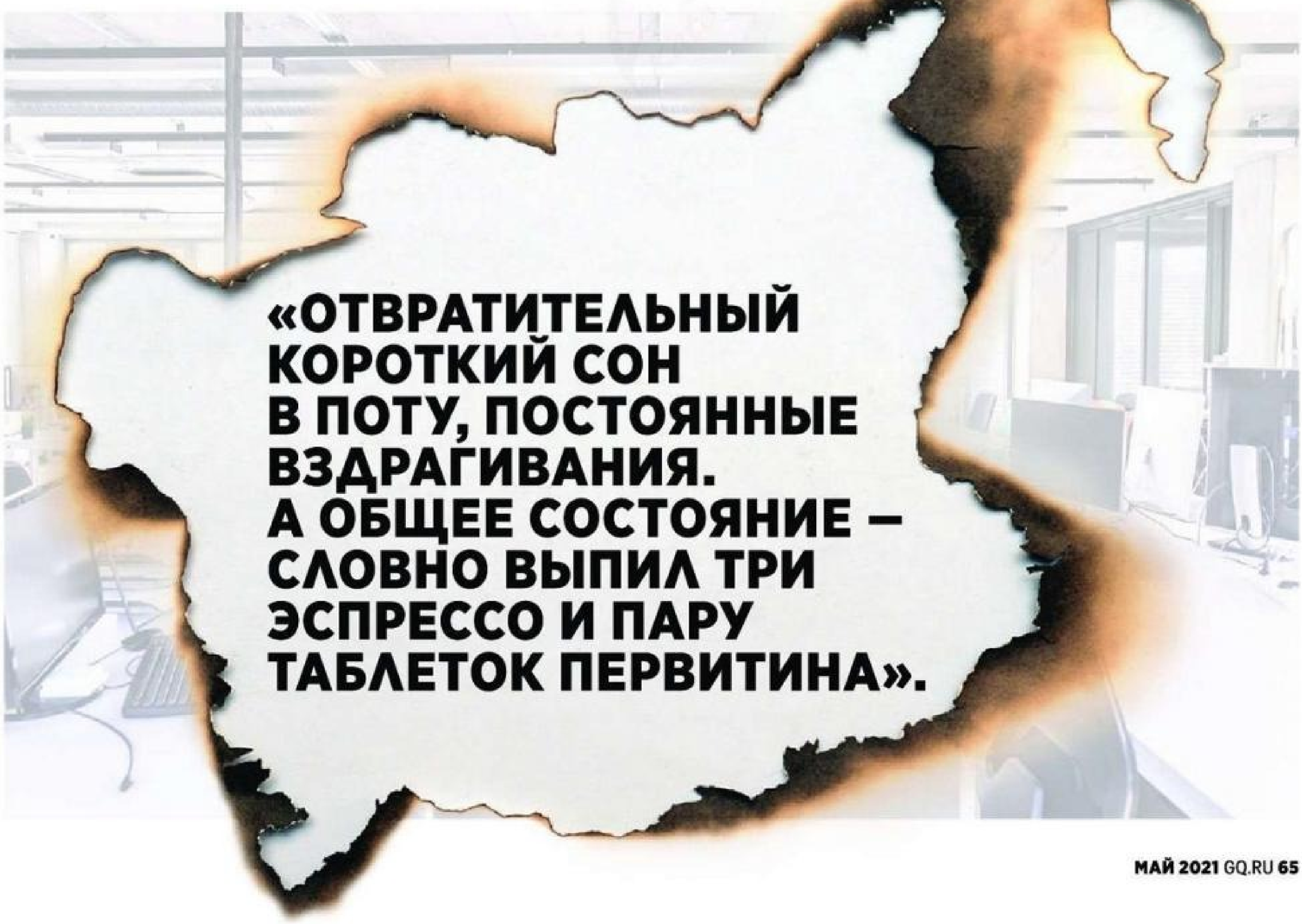
**БИЛЛ ГЕЙТС**

«Я не занимаюсь одними и теми же проектами каждый день. Я придумываю новые программы, собираю неформальные совещания, лично общаюсь с пользователями. Вокруг меня вечно происходит так много удивительных событий, что мне никогда не бывает скучно жить и работать».

Это вызывает дисбаланс между работой тела и мозга. «Мы мало двигаемся и много работаем головой – отсюда обострение психиатрических проблем», – отмечает Рогачева. Исследования демонстрируют, что порой достаточно 30 минут в день заниматься спортом, и это значительно снижает эмоциональное напряжение и обеспечивает более продуктивную работу.

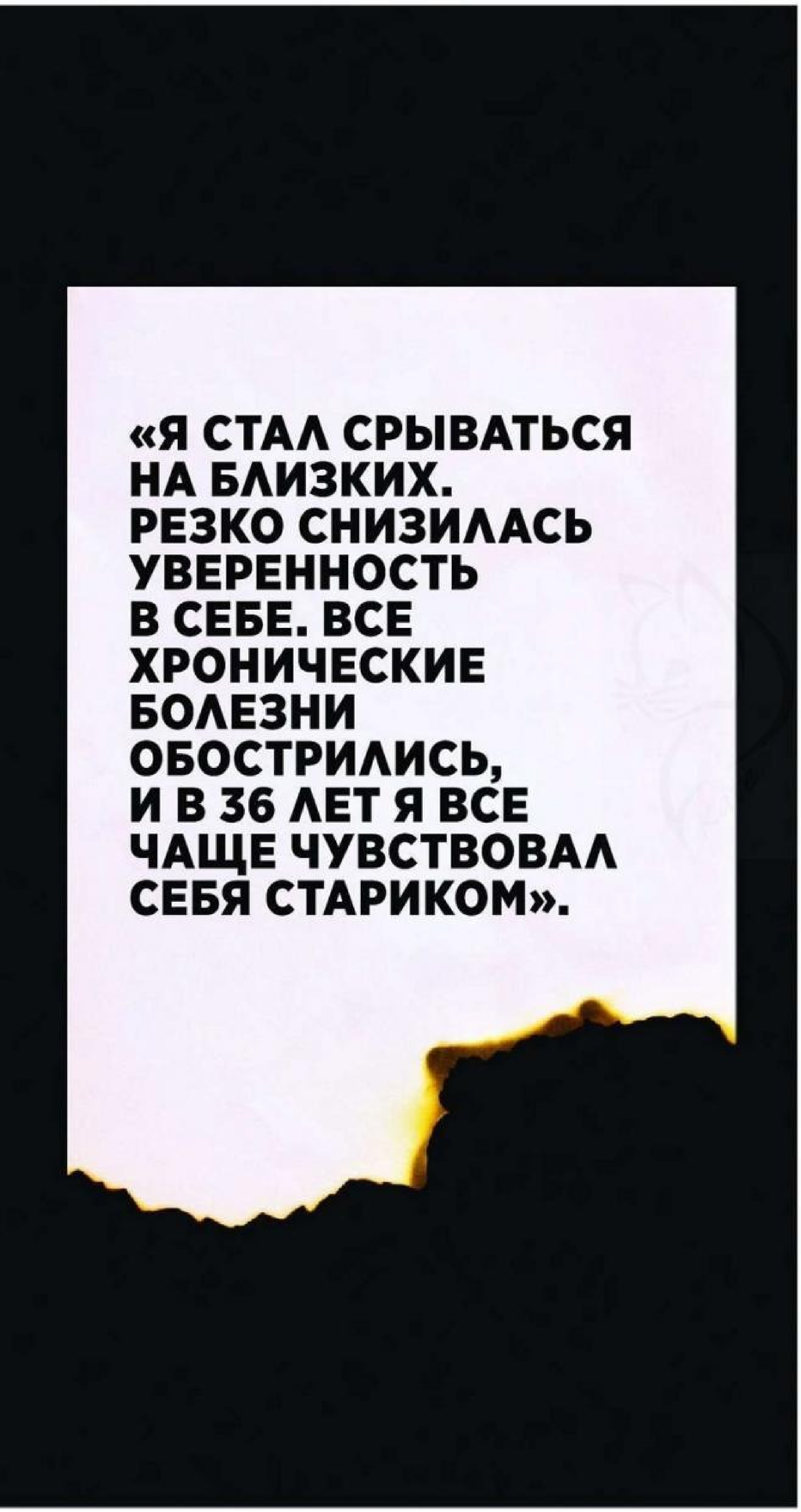
Другая причина выгорания – внутренние установки, привитые нам, как правило, родителями. Человеку кажется: чем больше он занят, тем он более ценен. Ловушка успешных людей в том, что им удается стремительно подниматься по карьерной лестнице, но они совсем не обучены делать остановки. Многие менеджеры и креаторы, с которыми я успела поговорить, признаются, что в принципе не способны отдыхать – посмотреть вечером глупую комедию или почитать детективный роман. Мозг, говорят они, остается «заряженным» на протяжении всего дня, и даже прогулка в магазин для них – не повод выйти из слака.

Но остановить течение болезни поможет именно отключение от забот и перенос внимания на что-то, не связанное с карьерным ростом. «У меня ухудшились отношения в семье, я стал срываться на близких. Резко снизилась уверенность в себе. Все хронические болезни ▸



**«ОТВРАТИТЕЛЬНЫЙ КОРОТКИЙ СОН В ПОТУ, ПОСТОЯННЫЕ ВЗДРАГИВАНИЯ. А ОБЩЕЕ СОСТОЯНИЕ – СЛОВНО ВЫПИЛ ТРИ ЭСПРЕССО И ПАРУ ТАБЛЕТОК ПЕРВИТИНА».**

ФОТО: GETTYIMAGES.COM



**«Я СТАЛ СРЫВАТЬСЯ НА БЛИЗКИХ. РЕЗКО СНИЗИЛАСЬ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ. ВСЕ ХРОНИЧЕСКИЕ БОЛЕЗНИ ОБОСТРИЛИСЬ, И В 36 ЛЕТ Я ВСЕ ЧАЩЕ ЧУВСТВОВАЛ СЕБЯ СТАРИКОМ».**

обострились, и в 36 лет я все чаще чувствовал себя стариком. Особенно меня угнетали опыты с депривацией сна», – описывает свое состояние Александр Беспамятнов из проекта Find My Kids. Чтобы побороть выгорание, ему пришлось уволиться с работы, на несколько месяцев заблокировать все телеграм-каналы с новыми вакансиями и запланировать поход в горы.

## Где лечат выгорание?

Главный совет, который чаще всего дают люди, столкнувшиеся с burnout-синдромом, – уехать в отпуск, чтобы кардинально сменить обстановку. Популярные направления для выгоревших в России – это Индонезия и Индия.

Несколько лет назад Наталья Першина работала продюсером программы о семейных драмах «Очная ставка» на канале НТВ. «На работе я была суперпозитивной, меня называли солнышком, – вспоминает она. – При этом мой день обычно начинался с того, что я звонила в полицию и спрашивала, есть ли какие-то драмы или преступления, в ответ мне присылали жуткие фото и прочую информацию о происшествиях. И в какой-то момент я поняла, что хочу доносить миру идеи, которые идут от сердца, а не то, что навязывает мне канал». Поездка в индийский Ришикеш, йога-столицу мира, стала отправной точкой к кардинальному изменению образа мыслей, а затем и жизни. «У меня была отличная работа на телике, я всегда ходила в платьях, с макияжем и на каблуках, а тут я прилетела в Индию с маленьким рюкзачком, в котором поместились только две юбки и пара футболок». Полтора месяца Наталья прожила в монастыре, где принято есть из общих котлов. Она приучилась спать на полу, занялась йогой и духовными практиками. «Главное, что мне открылось в Индии: можно быть такой, какая ты есть. В Москве все говорили, что я не устрою свою жизнь, потому что скачу с места на место, а в Азии я поняла, что должна следовать за внутренним голосом. Другой важный инсайт – не нужно искать себя, все уже находится внутри человека».

Другой пример – Надя Охунова. После работы в Москве и Нью-Йорке девушка почувствовала, что ее интерес к построению карьеры стремительно гаснет. «В голове крутились мысли, что нужно быть успешной в своем деле, найти работу в Нью-Йорке и покорить мир, – вспоминает Надя. – При этом мне не хотелось браться за то, что не нравится. Но также было неясно, чем вообще я хочу заниматься. Казалось, что я неудачница и ничего в жизни не добьюсь». И Охунова отправилась на Бали, потому что знала о большом русском комьюнити на острове – от предпринимателей до серферов. В Индонезии девушка

окунулась в йога-ретрит, испробовала на себе методики альтернативной медицины и вволю накаталась на доске. «Я задержалась на Бали на два месяца, набралась сил, и, когда вернулась в Москву, мы с моим партнером открыли маркетинговое агентство K917, которое сейчас успешно работает».

Денис Овчинников, основатель Bali Dacha, места притяжения русскоязычных дауншифтеров в Убуде, говорит, что видел множество примеров, когда остров помогал людям находить то, что им интересно, и «идти за своим сердцем». «Например, мой друг однажды признался, что больше всего любит пить и курить. В итоге он стал производить уникальные кальяны, с которыми победил на нескольких битвах кальянщиков в Москве, а потом открыл легендарное место Shisha Temple на Бали. Я и сам вдохновенно следовал за мечтой, когда открывал Bali Dacha. Мне кажется, выгорание не зависит от места, в котором человек впервые его почувствовал. Выгорание – это признак, что люди пока не нашли себя».

## Как лечат выгорание?

Burnout-синдром подталкивает людей к изменениям – смене работы, разрыву отношений и даже к рождению детей. Но чтобы перейти на новый этап, нужно пройти круги восстановления и лечения. Пресловутый уход за собой, снижение темпа жизни, обретение баланса между работой и домом, перестройка режима дня – главное, что помогает восстановиться на ранних фазах выгорания. Справиться с более поздними стадиями, которые сопровождаются паническими атаками, физической болью, бессонницей и другими симптомами, помогут психологи и психиатры. Возможно, вам даже пропишут курс медикаментов.

Во время работы над собой психологи советуют возвращаться к точкам опоры – вспоминать, в какие моменты человек испытывал наибольший прилив сил и что эти силы отнимало. Каждое наблюдение важно записывать в блокнот, а затем возвращаться к списку, если вдруг снова стало худо. Кроме этого, необходимо прислушиваться к организму; иногда вы можете быть настолько истощены, что после 30-минутного звонка потребуется несколько часов сна. Если же раздражение вызывают сиюминутные контакты с незнакомцами (скажем, с кассирами или пассажирами автобуса), не бойтесь резко сокращать социальное общение.

Как любую болезнь, выгорание проще предотвратить или вылечить на ранних стадиях. В этом поможет простая установка, которую так сложно принять: никакая работа, деньги и социальные обязанности не стоят вашей жизни. Потому что позаботиться о себе можете только вы сами. ■

# Сила боли

## 11 стадий эмоционального выгорания.

**1**
Вы одержимы демонстрацией своего профессионализма перед коллегами.

**2**
Вас сложно «выдернуть» из работы.

**3**
Вместо раннего отхода ко сну вы решаете поработать подольше.

**4**
Опасаетесь, что вас уволят (но причин для тревоги нет, вы же помешаны на работе).

**5**
В день рождения ребенка вы назначаете себе несколько деловых встреч, хотя работа ждет до завтра.

**6**
Вы вне себя от успеха коллег.

**7**
Вы все реже встречаетесь с друзьями, потому что это отнимает время. Чтобы расслабиться – вы напиваетесь.

**8**
На вопрос партнера «Как ты себя чувствуешь?» вы отвечаете: «Что за дебильный вопрос?»

**9**
Деперсонализация: вы замечаете потребности компании, а о собственных совсем не думаете.

**10**
Вам постоянно хочется есть, заниматься сексом, напиваться – хотя прежде вы не замечали за собой «обжорства».

**11**
К сожалению, у вас выгорание.

ФОТО: GETTYIMAGES.COM; SHUTTERSTOCK/FOTODOM

# СЛОВО МУЖЧИНЫ – ЗАГОН

**ДЛЯ МНОГИХ ЭТО СТАНЕТ ОТКРЫТИЕМ, НО, ОКАЗЫВАЕТСЯ, МУЖЧИНЫ ТОЖЕ НУЖДАЮТСЯ В ЗАЩИТЕ. И ПОМОЧЬ ИМ ИНОГДА МОГУТ ТОЛЬКО В МУЖСКОМ КРИЗИСНОМ ЦЕНТРЕ.**

ИНТЕРВЬЮ: **ВАДИМ СМЫСЛОВ**

ФОТО: SHUTTERSTOCK/FOTODOM

В сентябре прошлого года Генеральный секретарь ООН Антониу Гутерриш выступил с заявлением: «Мы должны бороться с мужским насилием, которое затрагивает всех и наносит вред людям». Гутерриш утверждал, что гендерное насилие – это глобальная напасть, которая обострилась во время COVID-19, когда мужчины со своими партнерами оказались запертыми в одном помещении. «В начале пандемии, – заявил генсек, – я обратился ко всем с призывом положить конец любому насилию: как в домах людей, так и в местах, где по-прежнему идут военные столкновения. На призыв откликнулись 146 государств. Эти страны увеличили финансирование программ по защите женщин и молодых девушек, но вложений и приложенных усилий оказалось недостаточно. Нам срочно нужна новая стратегия». В том международном докладе не прозвучало ни слова о насилии, с которым сталкиваются сами мужчины. Хотя на проблему мужского буллинга обратили внимание еще несколько лет назад. Так, в 2013 году главный редактор журнала Partner Abuse Джон Хэмел собрал исследовательскую группу по изучению насилия в отношении партнеров. Как показал итоговый доклад, с домашним насилием в равной степени сталкиваются мужчины и женщины. «Но первые, – заявлял Хэмел, – не всегда обращаются за помощью, потому что не хотят, чтобы их считали слабаками». Активистка из Индии Шамита Дас Дасгупта и одна из основательниц движения маскулистов в Великобритании Эрин Пиззи отметили, что проблема сексуального насилия над мужчинами также преуменьшается обществом. «Во многом, – сказала Пиззи, – потому, что женщины физически слабее мужчин». По словам бывшего редактора мужского журнала Loaded Мартина Добни, только в Великобритании 50% всех случаев сексуального насилия – это акты, направленные против мужчин. «Но лишь 10% парней, – говорит журналист, – обращаются за помощью в полицию или кризисные центры». В России нет собственной статистики о насилии, совершаемом над мужчинами: бытовом абьюзе, сексуальных домогательствах и так далее. И до 2018 года не существовало ни одного центра, занятого изучением этого вопроса. Пока психолог Ирина Чей не открыла в Петербурге мужскую кризисную организацию «Двоеточие» – при поддержке Европейской комиссии. Вместе с Чей в проблемах мужчин разбираются приглашенные психологи из Восточно-Европейского института психоанализа. Кроме этого, в «Двоеточии» работает юрист, который помогает пострадавшим с подачей заявлений в полицию и юридическим разрешением брачных конфликтов.

До 2019 года в GQ существовала постоянная рубрика «Дорогая Лидия», в рамках которой журналист Лидия Маслова не без иронии разбиралась с проблемами, волнующими читателей. И зачастую среди писем, присланных в редакцию, встречались призывы о помощи. К нам обращались парни, которые служат в армии и сталкиваются с дедовщиной, – и им некому было рассказать об этом и попросить совета. Нам писали мужчины, которых склоняют к сексу начальницы. В письмах к Лидии были истории о детском сексуальном насилии, воспоминания о котором неожиданно всплывали даже спустя 20 лет, жалобы на девушек, угрожающих самоубийством, если партнер вздумает подать на развод.

Рубрика Лидии Масловой просуществовала в GQ несколько лет, и нам по-прежнему поступают сообщения от читателей. «Дорогая Лидия, четыре месяца назад от меня родила замужняя девушка. Мы встречались, пока об этом не узнал муж. Родила, сдала ДНК-тест, и я оказался отцом. Она кормит меня обещаниями, что я буду воспитывать свою дочь, но все это лишь слова. Что мне делать?» Или еще одно: «Последние несколько лет девушка устраивает сцены ревности и таким образом манипулирует мной. Со временем она начала позволять себе оскорбления. «Не мужик», «тварь», «сволочь». Она угрожает мне самоубийством, применяет насилие и обещает подпортить репутацию. Выйти из таких отношений непросто: нас связывает работа, общий круг друзей, и каждый раз, когда она обещает сделать с собой что-то, я начинаю испытывать чувство вины. О том, что творится, никто не знает, даже близкие. Только соседи слышат, как в квартире периодически что-то ненормальное происходит. Я пробовал с ней разговаривать, в какой-то момент отвечал на насилие насилием. Во время одной из ссор я ударил ее по руке. С тех пор она периодически показывает мне фото с синяком и говорит, какую боль я ей причинил. Вызывать полицию и разбираться с этим мне не хочется, потому что... Ну, это же смешно, наверное. Я выше ее, сильнее. Мне явно никто не поверит. Я опасаюсь, что в какой-нибудь из дней проснусь, а она опубликовала в соцсетях пост, в котором называет меня абьюзером. Уверен, все встанут на ее сторону».

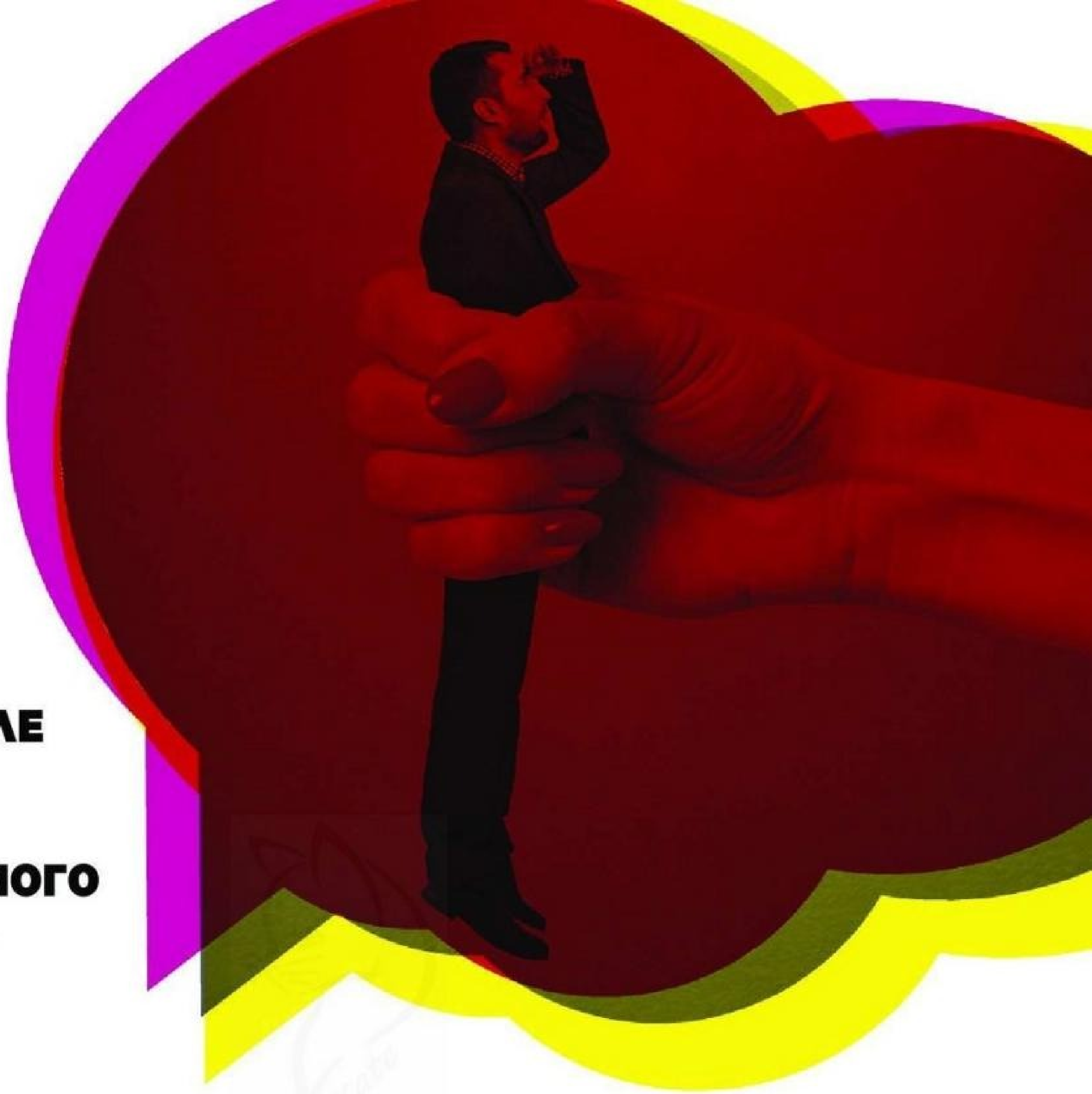
Чтобы найти ответ на эти вопросы, мы встретились с основательницей «Двоеточия» Ириной Чей в Петербурге. В небольшом кабинете было тихо, только изредка долетали крики с Сенного рынка. «Это интервью может запросто показаться женоненавистническим», – предупредил я. «Понимаю, – ответила Чей. – Давайте попробуем найти баланс».

**GQ Когда вы в силу профессии впервые столкнулись с насилием над мужчинами?**

**ИРИНА ЧЕЙ** Когда работала с пострадавшими от насилия женщинами. Хотя ко мне обращались и мужчины, но я не понимала, куда их перенаправить. Обычно про насилие над мужчинами говорят так: случаев мало, а вот вам статистика по насилию над женщинами – она внушительней. Муж отрезал жене руку! Девушку изнасиловали! В таком информационном поле мы живем. И если взять насильственный случай, применимый к женщине, и переложить на парня, сочувствующих будет куда меньше.

**Почему кризисный центр работает исключительно с мужчинами? Такое гендерное разделение – оно не вредит взаимоотношениям полов?**

Если долгое время занимаешься проблемами женщин, то проникаешься ими, понимаешь, как все сложно и как важно этими проблемами заниматься. А начать говорить о трудностях мужчин мне было очень сложно. Я испытывала чувство вины, когда говорила о парнях, а не о девушках. И это чувство вины долгое время



**«Я СЧИТАЮ, ВАЖНО ГОВОРИТЬ О ПРАВАХ ЧЕЛОВЕКА, И В ТОМ ЧИСЛЕ О ПРАВАХ БЕЛОГО ЦИСГЕНДЕРНОГО МУЖЧИНЫ».**

мешало мне сделать выбор в сторону мужского насилия. Но я посчитала, что так будет справедливей. Есть очень много претензий к белому цисгендерному мужчине. Если взглянуть, как строится социальная помощь, про чьи проблемы принято говорить, кажется, что белый цисгендерный мужчина живет в параллельной реальности, со всем справляется, доволен. Это же смешно. Мы столько внимания уделяем правам людей, а те, кто уже наделен этими условными правами, почему-то не могут претендовать на помощь. И мужчинам сложно найти свое место в этом мире. Я считаю, важно говорить о правах человека, в том числе о правах белого цисгендерного мужчины. Потому что, называя его так, мы говорим только о привилегиях и забываем о трудностях и переживаниях, которые он испытывает.

**Вы не думали, что мужчинам будет сложно рассказывать свои истории женщине? Ведь они не хотят казаться слабаками.**

У меня долгое время не было конкретного мнения на этот счет. Я просто наблюдала за парнями на приемах и теперь могу сказать, что все индивидуально. Не думаю, что мужчинам проще делиться уязвимостью с другими мужчинами. К тому же парни привыкли соревноваться. Стараться выглядеть круто друг перед другом.

**Что вы имеете в виду, когда говорите «в таком информационном поле мы живем»? Что женские истории вызывают сострадание, а значит, и внимание – поэтому о них пишут СМИ?**

Люди считают, что есть какая-то степень допустимого насилия. Мол, существует красная линия и все, что выше нее, – достойно внимания. А то, что ниже, – никого не заинтересует.

**Что, в случае с мужчинами, над красной линией?**

Все, что связано с сексуальным насилием. Я как-то сидела в инстаграме, смотрела разные ролики и наткнулась на историю мужчины, который рассказывал, как его изнасиловала женщина. Причем мужчина был довольно крепкий, работал слесарем. И он рассказывал, что женщина проделывала с ним различные вещи против его воли. И в комментариях под видео была куча фраз вроде: «Ха-ха, ну, конечно».

**Это же распространенная реакция. Когда ты подросток и тебя домогается женщина, друзья разве что похлопают по плечу и скажут: «Вот это везение». Аналогичную ситуацию с девочкой подросткового возраста представить трудно.**

Первый сексуальный опыт действительно вызывает растерянность. Вроде вы долгое время думали о нем, кругом только и разговоров, что о первом сексе, вы смотрели эротические фильмы, друзья говорили, как все это классно. А тут вдруг понимаете, что можете не хотеть секса, или девушка делает не то, что вам нравится. Выходит, в голове мужчины сталкиваются две реальности. ▸

ФОТО: SHUTTERSTOCK/FOTODOM

И что делать? Не быть так называемым мужчиной или перетерпеть?

**Как физиологически возможно изнасиловать мужчину? Все ведь считают, что, в отличие от женского тела, мужское явно демонстрирует, когда хочет секса.**

Если мужчина задает себе вопрос: а хочу ли я сейчас секса, – это уже первый звоночек. Мужчину действительно можно стимулировать и добиваться определенной физиологической реакции. Это не слишком-то и сложно проделать. Существуют три вида эрекции. Рефлекторная, которая наступает при стимуляции гениталий. Психогенная, если возбуждены определенные участки головного мозга. И спонтанная. То есть тело мужчины может реагировать на раздражитель, даже если это действия насильственного характера. Наглядный пример неконтролируемой реакции тела на стимул: если начать щекотать человека, который боится щекотки, он будет смеяться. Значит ли смех в данной ситуации, что человеку приятно и он хочет этого? Конечно же, нет. Как понять, хочет ли с вами секса другой человек и не является ли то, что вы делаете, насилием? Просто спросите его об этом.

**Когда вы впервые увидели, как плачет взрослый мужчина?**

Вы спросили, и я задумалась. Скорее всего, когда-то увидела это по телевизору, наверняка новости какие-то смотрела. А если речь о приеме... Был молодой человек, который сдерживал себя весь сеанс, а когда я вышла из кабинета за водой, а потом вернулась, смотрю, он стоит в углу и плачет. Проявлять подобные чувства могут не все мужчины или женщины. Но запрет, который налагает на слезы общество, касается именно мужчин. Если мужские слезы видит другой мужчина, конечно, это может отталкивать. Происходит идентификация: ты мужчина, я мужчина, а если ты плачешь, значит плакать могу и я, но меня приучили, что распускать нюни – это для слабаков.

**Какие чувства тот инцидент у вас вызвал?**

Когда я вижу, как плачут мужчины, во мне это откликается теплотой. Для меня это про какую-то очень важную хрупкость. Я люблю свою профессию, потому что фиксирую результаты. Вижу, как мужчины выдыхают, как их жизнь становится более наполненной, и у них просто-напросто появляется больше возможностей. Когда вы живете, опираясь на один шаблон поведения, вы действительно многое теряете: в отношениях, в профессиональном плане. Над вами висит ярмо – каким следует быть. И вы живете – как принято жить. Но кто сказал, что это норма? Просто жизнь по шаблону – это гарантия некой показной силы. Мне нравится, когда мужчины прорабатывают вопрос слабости. Для меня это про силу – когда человек может позволить себе быть слабым.

**«ЕСЛИ МУЖЧИНА ЗАДАЕТ СЕБЕ ВОПРОС: А ХОЧУ ЛИ Я СЕЙЧАС СЕКСА, – ЭТО УЖЕ ПЕРВЫЙ ЗВОНОЧЕК».**

**Кризисный центр открылся в 2018 году, как за это время изменился контингент мужчин, которые к вам обращаются?**

В последнее время стали обращаться мужчины постарше. В первое время мы работали с молодыми людьми. Они все же воспитаны по-другому и с большей охотой говорят о своих проблемах. Поколения меняются, мужчины тоже меняются, становятся более открытыми. Парни, которые к нам обращаются, часто говорят, что психолог – первый человек, перед которым они решили высказаться. Есть даже такие, кто описывает ситуацию в письме, а затем перестает выходить на связь. Я понимаю, что говорить о насилии мужчинам действительно сложно.

**Вам не кажется, что «Двоеточие» существует и привлекает внимание медиа, общества потому, что во главе центра – женщина? Окажись у руля мужчина, его бы назвали маскулистом, размазней и поспешили высмеять.**

В обществе принято считать, что мужчинам всегда дают слово, право голоса. Да, это так. Но не в тех случаях, когда мужчина действительно хочет высказаться. Наверное, когда женщина берет все в свои руки и говорит: «Проблема насилия над мужчинами глобальна», – это звучит весомее.

**Как ваше собственное восприятие мужчин изменилось за время работы центра?**

Я стала более внимательной к ним, к их жизни. Если раньше истории о том, как жены пилят мужей, были для меня анекдотичными, то теперь я понимаю, что это вообще-то тяжело – жить, когда на тебя вечно давят. Обесценивают, подвергают сомнению то, что ты мужик, потому что не соответствуешь каким-то стандартам. Женщины часто говорят: «Ты не мужик, потому что мало зарабатываешь, потому что не можешь забить гвоздь в стену». А кто сказал, что мужчина сразу рождается со всеми навыками? Работа позволяет мне говорить о том, что все мужчины разные, что все они подвергаются насилию. Не только геи или щупленькие мальчики, у которых жены физически крепче. С насилием может столкнуться каждый. Все же с детства слышат, что шрамы украшают мужчину. Кто это придумал? При чем тут шрамы? Уже работая психологом, я по-новому открывала для себя мужественность. Какие слова парни слышат от женщин? Не «помоги, пожалуйста, возьми пакеты», а «ты же мужчина, неси». Или в метро: «Вы же мужчина, уступите женщине место». Никого не волнует, что мужчина может быть уставшим, ехать с работы, у него могут быть проблемы. Мужчина есть мужчина.

**А в личной жизни не стало возникать больше трудностей? Выходит, что вы боретесь с токсичной маскулинностью, а вокруг – парни, которые принимают ее за хрестоматийную мужественность.**

Как-то меня показывали по телевизору, и ребенок моей подруги сказал: «Смотрите, это тетя Ира». А его отец вздохнул: «Опять Ира рассказывает, как мужчин обижают?» Но напрямую мне пока никто ни разу не сказал: «Хватит, ты нас уже достала». ■

ФОТО: SHUTTERSTOCK/FOTODOM

# СОЗНАНИЕ — СИЛА

ФОТО: GETTYIMAGES.COM

**ВЫ ЗАМЕТИЛИ, ЧТО О МЕДИТАЦИИ ВСЕ ЧАЩЕ ГОВОРЯТ НЕ ТОЛЬКО МИЛЛИАРДЕРЫ В СВОИХ ИНТЕРВЬЮ, НО И ВАШИ КОЛЛЕГИ В СМОЛ-ТОКАХ? GQ РАЗБИРАЕТСЯ, ЧТО ЭТО ЗА ПРАКТИКА, В ЧЕМ ПРИЧИНА ЕЕ ПОПУЛЯРНОСТИ И НУЖНА ЛИ ОНА ИМЕННО ВАМ.**

ТЕКСТ: **СЮЮМБИКЕ ДАВЛЕТ-КИЛЬДЕЕВА**

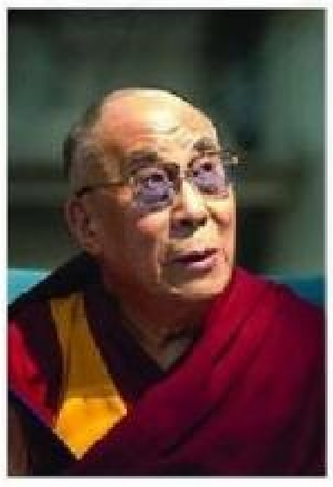
**ПРОШЛОЙ ОСЕНЬЮ ТРЕНДСЕТТЕР И РЕЛИГИОЗНЫЙ ЛИДЕР ДАЛАЙ-ЛАМА ДАВАЛ БОЛЬШУЮ ПРЕСС-КОНФЕРЕНЦИЮ ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ РОССИИ. ПО ЕГО МНЕНИЮ, У НАШЕЙ СТРАНЫ ГИГАНТСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ В ВАЖНЕЙШЕМ ВОПРОСЕ ПОСТРОЕНИЯ СЧАСТЛИВОГО МИРОВОГО СООБЩЕСТВА (ЧТО? ДА!).**

По итогам этой конференции в медиа вышли материалы с громкими и интригующими заголовками в духе «далай-лама рассказал о главном секрете счастья», а сам секрет звучал так: «Можно совершать ритуалы, начитывать мантры – и это хорошо. Но главная практика – это медитация на пустотности и медитация на бодхичитте. Это как два крыла, необходимые лебедю, чтобы летать».

Есть подозрение, что ни лебедю, ни человеку, который никогда близко не подходил к вопросу о медитации, такие загадочные метафизические формулировки далеко улететь не помогут. Ни пустотность, ни бодхичитта, что бы эти красивые слова ни означали, света на дело не проливают и, наверное, скорее пугают, чем соблазняют немедленно все бросить, сесть в позу лотоса и отлететь в сторону счастья. В то же время сама медитация становится все популярнее и входит в привычку у самых обычных людей, которые про далай-ламу, возможно, никогда и не слышали вовсе.

В русскоязычном аппсторе можно найти больше пятидесяти приложений, предлагающих освоить различные способы медитации, в офисе «Яндекса» для этого есть отдельные комнаты, сотрудников зарубежных IT-гигантов учат осознанности прямо на рабочих местах, для остальных простых смертных на образовательных онлайн-платформах вроде «Курсеры» появляются бесплатные курсы, демистифицирующие духовные практики и раскрывающие их связь с современной наукой и психологией.

Для модных, продвинутых и сверхпродуктивных людей типа миллиардера Рэя Далио или основателя «Твиттера» Джека Дорси медитация стала уже совсем рядовым делом, практически как привычка чистить зубы. В том обществе и даже частично в нашем, которое нет-нет да оглядывается на Кремниевую долину в попытке перенять образ жизни и мысли, не медитировал – считай, не жил. Поэтому пришло время разбираться, что такое медитация, зачем она нужна и с чего начать, если вдруг захотелось попробовать.



**ПЛОДЫ ПРОСВЕТЛЕНИЯ**
Время, которое далай-лама XIV не тратит на медитацию, он посвящает рассказу о ней. Среди прочего он выпустил книгу «Как медитировать».

## ЧТО ТАКОЕ МЕДИТАЦИЯ?

С одной стороны, когда мы слышим о медитации, мы все примерно понимаем, о чем идет речь, и представляем себе человека, который сел в позу лотоса, закрыл глаза, вознесся над суетой, а возможно, и над полом. С другой стороны, существует множество подходов к определению медитации, погружаясь в которые становится все сложнее разобраться в ее сути, но давайте все же попробуем это сделать.

Под медитацией обычно понимают определенные практики, наборы упражнений для ума, как правило, связанные с концентрацией, дыханием и расслаблением. Эти практики бывают религиозными и светскими. Исторически они, конечно, связаны с буддизмом, йогой и индуизмом, проявлялись в исламе и позднем христианстве, но сейчас все большую популярность набирают светские направления: они берут у религиозных базовый инструментарий, но избавляются от смысловых нагрузок, связанных с теми или иными религиозными представлениями о прекрасном.

Строго говоря, когда далай-лама говорит о бодхичитте (высшей степени просветления), он предлагает нам прикрыть глаза и сконцентрироваться на своем желании счастья для себя и для всех живых существ. В общем, для мира во всем мире. Согласитесь, у этой мысли есть определенная идеологическая направленность. Но когда, например, психолог предлагает вам попробовать глубоко вдохнуть и основательно выдохнуть, а после сосредоточиться на ощущениях в собственном теле, его задача – помочь лично вам избавиться от стресса или перенапряжения.

Когда же вышеупомянутый миллиардер Рэй Далио советует освободиться от лишних эмоций и предельно сфокусироваться на своем деле, его сверхцель – стать еще более продуктивным и заработать еще больше денег. А когда, в свою очередь, режиссер Дэвид Линч пишет книгу о плюсах и эффективности трансцендентальной медитации – он с ее помощью призывает нас раскрыть свой творческий потенциал и найти в самих себе такие странные идеи, которым позавидует и сам автор.

То есть, отвечая на вопрос, что есть медитация, мы можем с некоторой долей уверенности утверждать, что это набор определенных техник, но вот цели у них могут быть очень разными, и поэтому имеет смысл поставить вопрос иначе. Если уж медитировать, то зачем?

## КАКАЯ ПОЛЬЗА ОТ МЕДИТАЦИИ?

Медитация стала набирать популярность не вчера. Со времен Просвещения европейские пытливые умы, а несколько позже и их американские коллеги все время смотрели на так называемый загадочный Восток, пытаясь найти ответы на мучившие их вопросы о смысле жизни. И искали их в древних индийских учениях, и у тибетских монахов, и у других великанов духа. Но, конечно, настоящий бум начал происходить в Америке во второй половине XX века, когда разразилась мода на дзен, йогу и другие способы эскапизма и противостояния капитализму. Благодаря повальному увлечению духовными практиками, а также развитию техники и не в последнюю очередь появлению функциональной магнитно-резонансной томографии этим вопросом заинтересовались и ученые, начавшие свои эксперименты с целью доказать или опровергнуть пользу от медитации.

На сегодняшний день опубликованы тысячи исследований. В научном сообществе к ним отношение по-прежнему неоднозначное, но, конечно, оно тоже сильно изменилось. Ряд бесспорных доказательств пользы умерил пыл скептиков, и сегодня скорее принято с любопытством следить за дальнейшими изысканиями, чем просто критиковать саму идею.

Вячеслав Дубынин, ведущий научный сотрудник кафедры физиологии человека и животных биологического факультета МГУ, в одном из своих интервью на вопрос, работает ли медитация, отвечал: «Да, работает. С помощью ментальных возможностей человеку доступно в значительной степени контролировать состояние своего организма и своей нервной системы. Эффективность медитации можно доказать хоть на уровне электроэнцефалограммы или томограммы, хоть оценивая снижение кортизола в крови». ▶

Поющая чаша — не только сувенир, но и вполне действенный инструмент для медитации.

ФОТО: GETTYIMAGES.COM

# МЕДИТАЦИЯ СТАЛА СОВСЕМ РЯДОВЫМ ДЕЛОМ, КАК ПРИВЫЧКА ЧИСТИТЬ ЗУБЫ.

С этого и начнем – снижение кортизола. Кортизол – это гормон стресса, а вряд ли кто-то будет спорить с тем, что стресса в нашей жизни чуть более чем достаточно. В целом жизнь ускоряется и усложняется, а тут еще пандемия, кризисы, погода, да что тут перечислять – только нервничать. Исследования показывают, что регулярная практика медитации осознанности действительно улучшает способность человеческого организма сопротивляться стрессу. Те, кто медитирует постоянно в течение длительного времени, легче переносят стресс и быстрее после него восстанавливаются.

Другой почти доказанный эффект – а в этих исследованиях он всегда «почти», потому что остается все-таки много научных придирок к тому, как они проводятся, к наличию контрольных групп и так далее, – так вот, еще один почти точно доказанный эффект связан со вниманием. А внимание сегодня становится очень ценной валютой. За него воюют маркетологи, смартфоны, супруги, работа и друзья; сегодняшний человек завален информацией, которая льется на него из всех источников, и нам все труднее концентрироваться на чем-то одном. Все чаще говорят о клиповом мышлении и о том, что у людей падает способность удерживать внимание на каком-то объекте, будь то текст, видео, задание по работе или разговор с другом, дольше чем несколько минут.

Медитация помогает вернуть себе способность сфокусироваться на том, что происходит здесь и сейчас, собрать внимание в одну точку и сосредоточиться на одной задаче.

Другое предположение связано с тем, что медитация помогает справляться с тревожностью и депрессией, – сейчас оно вызывает самое большое количество споров. С одной стороны, польза есть и тревожность действительно снижается, но нельзя сказать, что это будет работать в отрыве от таблеток, психотерапии и других способов справляться с ментальными сложностями. Здесь как раз нужно быть особенно аккуратными, ведь есть и другие исследования, говорящие о том, что для людей, например, с посттравматическим стрессовым синдромом медитация без контроля специалиста может стать дорогой в ад – к переживанию непроработанных травм, повторной травматизации и ухудшению состояния. Поэтому, если у вас есть какие-то психологические проблемы и особенности, перед тем как начать медитировать, имеет смысл проконсультироваться с тем, с кем вы обычно консультируетесь по этим вопросам. И нет, это не бабка у подъезда, не лучший друг в баре, не случайный эксперт из интернета, а психотерапевт или даже психиатр.

# 5 ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ МЕДИТАЦИИ

**HEADSPACE**
Самое популярное в мире приложение для медитаций. В нем больше сотни разных практик, помогающих сконцентрироваться или, наоборот, расслабиться. Из минусов – существует только на английском языке.

**«МО: МЕДИТАЦИЯ И СОН»**
Стартап выходцев из Mail.ru, содержит более двухсот занятий по самым популярным направлениям: антистресс, продуктивность, сон, личные отношения и самооценка.

**INSIGHT TIMER**
Бесплатное приложение для медитирующих и уже даже скорее социальная сеть, где можно общаться, выкладывать собственные медитации и делиться впечатлениями с другими участниками сообщества. Доступна функция таймера – можно выбрать фоновый шум и определить время, которое вы хотите провести в медитации.

**«ПРАКТИКА»**
Приложение на русском языке. В нем есть бесплатный курс для новичков из десяти коротких уроков – идеальная точка входа для начинающих.

**«МЕДИТОПИЯ»**
Турецкий гигант, вышедший на российский рынок, предлагает более тысячи медитаций, сказки на ночь и много контента для качественного сна.

## ВИДЫ МЕДИТАЦИЙ И КАК ИХ ПРАКТИКОВАТЬ

Медитация осознанности, или майндфулнес, наверное, самое популярное сегодня из светских направлений. Именно его эффекты исследуют ученые, именно это направление лежит в основе доказательных методик, которые сегодня используют в психотерапии. Медитацию осознанности часто называют тренировкой для мозга: чем больше вы практикуетесь, тем лучше результат.

Базовый принцип – полное погружение и присутствие в настоящем моменте. В качестве тренировки для новичков часто предлагают проделать упражнение с виноградом. Любую медитацию желательно проводить в тишине и одиночестве, в каком-то укромном месте, где вас точно никто не беспокоит. Эта – не исключение.

Суть виноградного метода заключается в том, что вы берете одну виноградину в руки и сначала обращаете внимание на ощущение, которое возникает при прикосновении. Потом смотрите на нее внимательно и изучаете: какого она цвета, формы, тяжелая она или легкая, холодная или теплая. Потом вы кладете ее себе в рот и закрываете глаза, чтобы полностью сосредоточиться на вкусовых ощущениях – понаблюдайте за тем, как вкус

ФОТО: АРХИВЫ ПРЕСС-СЛУЖБ

раскрывается, какие ощущения от кожицы винограда и какие при раскусывании, обратите внимание на то, что вы думаете в это время, и снова вернитесь к ощущениям. Вот, в общем-то, и все. Ура, вы медитируете.

По этому же принципу можно развивать осознанность ко всему остальному. Есть вариант медитации – осознанная ходьба. Когда при движении вы не растворяетесь в мыслях и заботах насущного дня, а концентрируетесь на том, как вы поднимаете одну ногу, перемещаете ее в пространстве, ставите на землю, потом поднимаете другую и так далее. Для новичков это может быть непривычно и сложно, но позволяет увидеть и осознать, как на самом деле непросто концентрироваться на чем-то не очень захватывающем и как мозг начинает сопротивляться и подкидывать всевозможные темы для размышления.

Самая базовая техника – это осознанность дыхания. Закройте глаза и просто наблюдайте за тем, как дышите. Попробуйте начать с минуты – для новичка и это может быть мучительно долго, но тем не менее любопытно. Отслеживайте свои ощущения от соприкосновения воздуха и ноздрей, попробуйте почувствовать, как расширяется грудная клетка при вдохе и опускается живот на выдохе. Но ключевой трюк здесь – это обращать внимание на то, как вы отвлекаетесь на свои мысли, и возвращаться обратно к наблюдениям за ощущениями.

Другое направление – это осознанность мыслей. Суть этой медитации в том, что вы наблюдаете за тем, какие мысли возникают в вашей голове. Это интересный эксперимент – отслеживать, как идеи появляются и уходят, как быстро сменяют друг друга, какие эмоции вызывают. В когнитивной терапии есть разные упражнения, основанные на буддийских медитациях: можно представлять, что мысли – это облака, плывущие по небу, или в воображении сажать каждую мысль в лодку и наблюдать за тем, как они плывут по реке. Другой вариант – представить белую комнату, в которой две двери, и воображать, что каждая мысль, которая зарождается в вашем сознании, входит через одну дверь и выходит через другую. Суть этого подхода в том, чтобы осознать, сколько мыслей генерирует мозг каждую секунду, и научиться за ними наблюдать.

Еще один популярный вариант – это осознанность к ощущениям в теле, иначе ее называют сканированием тела. Здесь – как правило, с инструктором (это может быть и живой человек на каком-то совместном занятии медитацией, и приложение, и видео на ютьюбе, такого контента сейчас очень много) – вы последовательно проходитесь своим вниманием по всему телу.

Сначала концентрируетесь на ощущениях в пальцах ног, потом изучаете, как себя чувствует ваша левая пятка, принимаете сигналы, которые вам подают икра и голень, поднимаетесь к коленкам – и так далее, все выше и выше, постепенно охватывая вниманием все свое тело. Такая медитация позволяет очень хорошо расслабиться и снять мышечное напряжение. Ее приятно выполнять перед сном, чтобы легче засыпалось.

Однако всегда велика опасность перестараться и начать медитировать очень напряженно, ведь, например, в традиционных практиках нельзя шевелиться, вместо этого вам нужно предельно концентрироваться и четко фокусировать внимание. Но здесь как раз полезно вспомнить о целях, и, если ваша задача не религиозный экстаз и попадание в нирвану, а просто расслабление, важно позволить себе относиться к медитации чуть проще, чтобы действительно суметь расслабиться и не перетрудиться.

Есть и другие направления и виды, чуть более эзотерические, упомянем их для того, чтобы сложилась полная картина. Трансцендентальная медитация подразумевает, что вы концентрируетесь на каком-то слове или мантре и постоянно повторяете их про себя. Випассана – это практика, направленная на то, чтобы «увидеть вещи такими, какие они есть», для чего обычно дают обет молчания и несколько дней ничего не говорят, лишь молча наблюдают за внешним и внутренним миром. «Медитация любящей доброты» – это упражнение на сострадание к самому себе, другим людям и всему миру. И медитация по чакрам – это уже хардкор, предполагающий открытие третьего глаза, поэтому с ней лучше быть максимально аккуратным. Впрочем, и это не все, но для начала вполне достаточно. ■

**МЕДИТАЦИЯ БЕЗ КОНТРОЛЯ СПЕЦИАЛИСТА МОЖЕТ СТАТЬ ДОРОГОЙ В АД.**

# ЭФФЕКТ ДОСТИГНУТ

**ИНОГДА ЕДИНСТВЕННЫЙ И ПОЧТИ ВСЕГДА САМЫЙ ДЕЙСТВЕННЫЙ СПОСОБ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРЕССА — ЗАГЛЯНУТЬ В ГЛАЗА СОБСТВЕННОМУ СТРАХУ ИЛИ ДАТЬ ВОЛЮ СВОЕЙ ЗЛОСТИ. ТАК И ПОСТУПИЛИ РЕДАКТОРЫ GQ.**

ПОДГОТОВИЛИ: **СОФЬЯ БРОНТВЕЙН, ДМИТРИЙ А. БЫКОВ, ВАДИМ СМЫСЛОВ**

# Страшная сила

**ХОРРОР-КВЕСТ «ОДНИМ ГЛАЗКОМ»**
**ГДЕ?** «КЛАУСТРОФОБИЯ»
**КТО?** СОФЬЯ БРОНТВЕЙН

Абсолютная темнота. Я не вижу даже собственные руки. За меня крепко держатся мои друзья и трясутся от страха. Они шепчут: «Пожалуйста, пожалуйста» – и надеются, что скоро включат свет. Я тоже жду, что хотя бы тусклый фонарь в моих руках загорится. Но нет. Повсюду лишь мерзкий скрежет и ужасающие крики, от которых мгновенно прошибает ледяной пот и спирает дыхание. Когда фонарь все-таки начинает работать, я поворачиваю голову и вижу, как надо мной нависает девушка с закатившимися глазами и с кровоподтеками по всему телу. Мы кидаемся врассыпную, кто вправо, кто влево, и орем так истошно, что мозг совершенно перестает работать. Кажется, что этот ужас не закончится никогда и мы не найдем выхода из дома кошмаров. Но спустя час, после череды жутких заданий, нам все-таки удается пройти квест «Одним глазком», созданный «Клаустрофобией». Я чувствую абсолютную эйфорию, легкость, восторг, прилив сил и любовь к жизни. Словно гора с плеч свалилась. Я пережила сущий ад и осталась жива и здорова. Если не считать пары синяков от того, что от страха с разбегу ударилась о стену. Если уж я справилась с этим квестом, то всякий рабочий дедлайн мне точно по плечу.

«Любой квест дает вам возможность прожить короткую и очень яркую историю, которая вряд ли приключится с вами в реальности. Можно быть героем, или маньяком, или шпионом, или детективом. А главное – можно на какое-то время отключиться от реальности, выдохнуть, забыть о своих проблемах. Но кому-то обычные квесты, где нужно просто разгадывать головоломки, не помогают: не получается переключиться, не хочется вовлекаться в процесс. А когда вы оказываетесь участником страшного квеста с актерами, вам приходится играть и действовать. Хоррор – это квесты, которые нравятся людям, получающим удовольствие от некоторых форм стресса. Как правило, речь о людях с активным образом жизни, которые прыгают с тарзанок, с парашютом, занимаются дайвингом и серфингом, любят экстремальные виды спорта. Они словно нуждаются в безопасном способе получить стресс. Именно безопасном, потому что наши сотрудники следят за вами каждую секунду и в случае какой-либо непредвиденной ситуации игру сразу же остановят. Страх может быть полезным и конструктивным. На таких квестах вы точно забываете о проблемах, разгружаете свою нервную систему и переключаетесь. Но если вы чувствуете, что вам становится неприятно, что у вас начинается паника, не надо себя ломать ради эмоций. Значит, это просто не ваш способ борьбы со стрессом», – объясняет Владимир Жиганов, генеральный директор международной сети интерактивных развлечений «Клаустрофобия».

Одной моей подруге такой способ снять напряжение действительно не подошел: «После квеста мы с друзьями анализировали, как избирательно мозг реагирует на стресс и блокирует самые жуткие воспоминания. Например, кто-то напрочь забыл, как на него из темноты выпрыгнула старуха. Видимо, так разум решил обезопасить себя. Я же не могла вспомнить только одного – зачем вообще на это согласилась. Страшный квест – это темнота, эффект неожиданности и незнакомцы, которые очень хотят тебя потрогать, – словом, все то, что я терпеть не могу. Но еще удивительнее для меня тот факт, что я прошла квест до конца. Были слезы, крики, торг, но я так и не покинула игру. Остатки разума подсказывали, что все это быстро закончится, остатки гордости не позволяли признать поражение. Я не могу сказать, что в итоге у меня случилась эмоциональная разгрузка, скорее, это была встряска, после которой испытываешь вполне похмельное состояние. Поэтому точно могу сказать, что не каждый получит чудесный терапевтический эффект». Но есть один нюанс: чтобы узнать, как на вас подействует прохождение страшного квеста, придется оказаться в абсолютной темноте в окружении нечисти с одним-единственным фонарем в руках. ▶

ФОТО: GETTYIMAGES.COM; SHUTTERSTOCK/FOTODOM

# Сегодня в ударе

**РАЗРУШЕНИЕ ПРЕДМЕТОВ БЫТА**
**ГДЕ?** КОМНАТЫ MYDESTROY
**КТО?** ДМИТРИЙ А. БЫКОВ

«Позвонила однажды девушка – попросила поставить в комнате пианино. А это не так-то просто, обычно у нас там стандартные предметы советской обстановки: стулья, столики, полки, небольшие шифоньеры, телевизоры... Пианино штука тяжелая, негабаритная, его сюда довольно непросто втащить. В общем, мы сначала отказались, но она была очень настойчива, так что в итоге назначили день, привезли пианино, еле втащили. Она приехала и, перед тем как зайти, попросила не включать музыку, которую мы обычно ставим для дестроя – какой-нибудь System of a Down. Закрыла дверь – и полчаса играла. Я не разбираюсь в этом, но, по-моему, это была самая прекрасная музыка, что я слышал. Потом открыла дверь и говорит: врубайте. Ну, мы врубили. Еще через полчаса она вышла, упала на диван совершенно без сил, вся в слезах. Потом пришла в себя, даже повеселела, рассказала, что в детстве мать заставляла ее играть на пианино целыми днями, и она его с тех пор ненавидела, а сейчас ей очень хорошо, спасибо. Мы потом зашли в комнату – там только щепки, она даже металлический каркас смогла как-то погнуть».

Пока мы с приятелем выбираем маски, защищающие не от коронавируса, а от осколков, и кувалды по руке, основатели пространства MyDestroy в Электродном проезде – Александр Мурышкин и Станислав Мохорт – с охотой рассказывают истории, которых немало накопилось у них с момента появления проекта в 2019 году. Никогда, впрочем, не раскрывая имена героев. Это не просто деликатность, а практически врачебная этика – ведь то, что происходит в этих стенах, сродни настоящей психотерапии. Только вместо удобного кресла и внимательных глаз специалиста пациентов ждет комната среднего московского обывателя с обычной обстановкой (ее богатство и разнообразие можно выбирать), каски, веселые маски (словно вы собираетесь на ограбление), огромные кувалды, оглушительная музыка и выплеск адреналина. «Мы обеспечиваем людям эффективную стрессовую разгрузку посредством разрушения ими различных бытовых предметов», – описывают на сайте MyDestroy свой метод. Он оказывается удивительно действенным.

«К нам и психотерапевты ходят, – рассказывает Александр. – У них же тоже стресс, еще какой. А к кому пойти? Не к себе же. Поэтому они либо в лес едут – и орут там во все горло. Либо к нам. Однажды муж с женой – как раз пара психотерапевтов – привели своих дочек-подростков. Пока две хрупкие девочки разносили мебель под металл, их папа и мама сидели тут с нами и улыбались. Говорят, у детей трудный возраст, а это идеальный способ снять подростковую агрессию».

Конечно, когда я брал в руки кувалду, ощущал в себе стресс – еще какой! На мне были сразу два журнала, ребенок, недовольство собственной жизнью, превратившейся вдруг из приключения в какую-то скучную компьютерную игру, в которой ты даже не игрок, а второстепенный персонаж. Но снимать его я собирался обычным способом: вкусным вином, вкусной едой, вечерними просмотрами стендапов и сном. Да, я порой чувствовал в себе агрессию, но по привычке направлял ее на себя же. Мне не хотелось ничего разрушать, а хотелось, чтобы меня просто оставили в покое. Так что я не без тоски представлял, как придется орудовать кувалдой, раскурочивая ни в чем не повинные предметы интерьера и быта, которые владельцы MyDestroy во множестве находят на «Авито». «Можете чувствовать себя совершенно свободно, – напутствовали они нас с приятелем, которого я притащил для поддержки, – у нас тут нет никаких камер. К нам даже иногда парочки приходят: сначала громко бесятся, все ломают, орут друг на друга, а потом полчаса тишина. Видимо, мирятся на единственном уцелевшем диване».

Наконец дверь закрывается, мы оказываемся одни в бетонной коробке. В руках у меня тяжеленная кувалда, передо мной колченогий шкафчик с тарелками внутри. Звучат первые аккорды песни Sugar группы System of a Down – и я вдруг ощущаю, как мои пальцы крепче сжимают рукоятку. Подзадоривая себя криком Тарзана, я размахиваюсь и обрушиваю кувалду на советский сервиз. Брызги стекол, грохот. Я чувствую нарастающее ликование. Мой приятель хватает какие-то банки и бутылки – и разбивает их об стену. Похоже, у нас тут настоящий «Заводной апельсин». Надо было попросить включить Бетховена.

Спустя 40 минут (несколько разломанных стульев и шкафов и бесчисленное количество разбитых тарелок) мы с приятелем выходим из подвала на яркое солнце. Приятная пустота, радость, и нет только одного – похоже, стресс остался в этом подвале. ▶

ФОТО: GETTYIMAGES.COM; SHUTTERSTOCK/FOTODOM

«К НАМ ДАЖЕ ПАРОЧКИ ПРИХОДЯТ: СНАЧАЛА ГРОМКО БЕСНУЮТСЯ, ВСЕ ЛОМАЮТ, А ПОТОМ ПОЛЧАСА ТИШИНА».

**«ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ГОВОРИТ: «КУДА ВЫСТРЕЛИТЬ, ЧТОБЫ УБИТЬ?» — МЫ ОТВЕЧАЕМ: «ВАША ТРЕНИРОВКА ОКОНЧЕНА».**

# Парень не промах

**ПРАКТИЧЕСКАЯ СТРЕЛЬБА**
**ГДЕ?** КЛУБ «ОБЪЕКТ»
**КТО?** ВАДИМ СМЫСЛОВ

С оружием у меня не складывалось с детства. Моими первыми игрушками были пластиковый пистолет и мачете. Родители мечтали воспитать мужчину, а не размазню. Тем не менее нож я приноровился использовать для шинковки огурцов и томатов, а выстрелить из пистолета даже не решался. Дело в том, что мое детство прошло на Северном Кавказе, между первой и второй чеченскими кампаниями. И люди с пушками встречались во Владикавказе на каждом шагу. Они охраняли рынок от террористов; и все же «зеленый базар» время от времени взлетал на воздух. Сторожили городской стадион «Спартак», но из-за скопления вооруженных сил атмосфера на матчах напоминала захват заложников. После теракта в Беслане людей с оружием на улицах Осетии стало еще больше: в детских театрах, больницах, школах, столовых. Каждое утро в гимназии №13 на Осетинской горке я встречал сторожа, на плече которого висел автомат Калашникова. «За пятерками идешь, надеюсь?» – самая зловещая фраза, которую можно услышать от человека с оружием. А в 2008 году в Осетии и вовсе состоялся парад незарегистрированного стрелкового инвентаря: тогда местные спешили в Цхинвал – отбивать атаку грузинской армии на город. В общем, игрушечный пистолет, подаренный в детстве, вселял в меня страх. После начала войны в Южной Осетии моя семья перебралась в Москву, и страх перед оружием утих. Я все еще возмущался, когда из свадебных кортежей начинали палить в воздух. Но был уверен – под утро парни с оружием окажутся в полицейском участке.

Флешбэк случился полгода назад: я был в походе к каньону под Туапсе, когда в чаще леса показался мужчина с пистолетом. Он появился внезапно, вышел из-за дерева, направил на меня ствол и спросил: «Куда идешь?» Я растерялся и не знал, что ответить. Повернувшись к стрелку спиной (идиотское решение), я медленно пошел обратно к железнодорожной станции. Шелестели деревья, где-то плескался ручей, я прошел уже километр, но продолжал слышать за собой шаги. В прямом смысле слова меня колбасило: дрожали руки, ноги, шея – как у марионетки. На станции я понял, что мужчина с оружием – возможно, это был травматический, а не боевой пистолет, не знаю, да и какая разница, рассуждать о таком не приходит в голову, когда ты на мушке, – остался в лесу.

Поэтому, когда мы решали, кто отправится бороться со стрессом на стрелковый полигон, сомнений не было, это задача для труса со стажем. Клуб «Объект» находится в Дзержинском, в паре минут езды от МКАД. Это крупнейший крытый стрелковый клуб в мире. Стрельбой тут занимаются силовики и любители, среди которых замечали, например, Алексея Навального и Илью Варламова. Сама по себе дисциплина – практическая стрельба – появилась в США в середине прошлого века как тренировка для американских военных, которым следовало научиться палить по движущимся мишеням. Позднее из стрельбы убрали любой намек на причинение вреда – силуэты-цели, напоминающие людей, – и превратили в спорт, зарницу для больших мальчиков. Основная задача атлета – поразить как можно большее количество мишеней за минимальное время. Арсенал – боевые патроны и оружие, от пистолетов Макарова и Ефимова до Desert Eagle и Glock 34. «Мы не учим убивать, – объясняет директор «Объекта» Андрей Николаев. – У нас есть негласные правила; если человек приходит и говорит: «А куда надо выстрелить, чтобы убить?» – мы отвечаем: «На этом ваша тренировка окончена». Если вы хотите стрелять по людям – идите в армию. Мы про то, как стрелять быстро и метко».

Тем не менее, когда у меня в руках оказывается Desert Eagle, карманная гаубица, патроны которого по мощности сравнимы с калашниковскими, тело вновь словно дергают за веревки. Лара Крофт стреляет из таких налево и направо, а я кое-как удерживаю оружие в руке. Едва ощутимое нажатие на спусковой крючок, и из дула вылетает огненная волна. Еще один выстрел, и еще один. Когда чувствуешь власть над оружием – непросто остановиться. Карабин «Сайга-9» очередью проходится по геометрической мишени. Израильский тактический комплекс Roni G1 оставляет широкие отверстия в объектах передо мной. С каждым новым выстрелом тело становится расслабленным и податливым, я и думать забыл, что летом спасался от лесного психа. «Стреляет все-таки не оружие, стреляет человек», – говорит Николаев. Я сижу в его кабинете спустя час, проведенный на крытом полигоне. Хочется прикурить, а еще лучше – прикурить и выпить кофе. Я как будто занимался сексом, только без соития. Как будто прыгнул с тарзанки, но просто 60 минут палил из пистолетов. «Когда-то и шпаги создавали, чтобы отнимать жизни, – продолжает Николаев, – а теперь у нас есть фехтование, теперь как-то поспокойнее. Я думаю, что со временем и огнестрельное оружие станет чем-то винтажным. В наше время опасаться стоит того, что кто-то чихнет в вашу сторону. Оружие массового поражения – оно куда страшнее. Вы его не видите, не чувствуете, а враг в сантиметре от вас». ■

ФОТО: GETTYIMAGES.COM; SHUTTERSTOCK/FOTODOM

100 000 руб.
Александр Серов

50 000 руб.
Дана Борисова

45 650 руб.
Том Фелтон

22 900 руб.
Элайджа Вуд

2000 руб.
Лама Марта

57 100 руб.
Денни



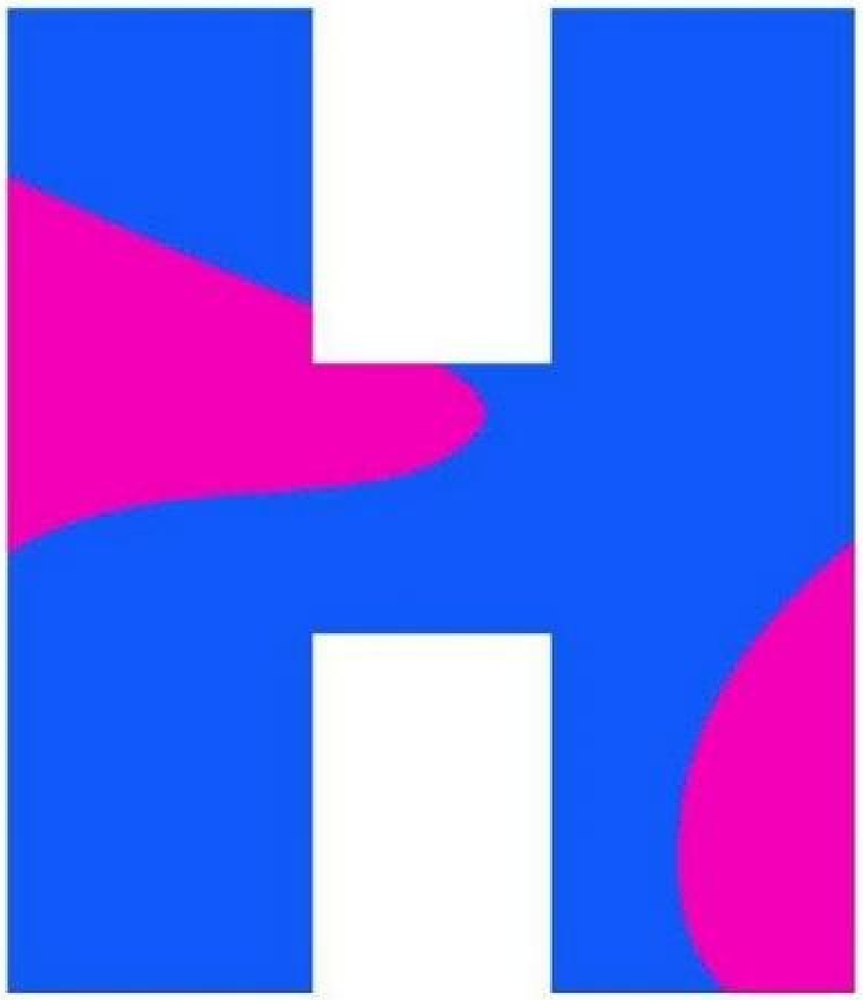
ФОТО: GETTY IMAGES.COM, SHUTTERSTOCK/FOTODOM; TASS (4); АРХИВ ПРЕСС-СЛУЖБЫ

# ТАК СЛОЖИЛИСЬ ЗВЕЗДЫ

**За ваши деньги Элайджа Вуд, Snoop Dogg или Татьяна Буланова поздравят с днем рождения кого угодно, помогут сообщить партнеру о расставании или похвалят новую прическу вашей подруги. И все это — благодаря сервисам Cameo и Seezle, которые научились зарабатывать на творческом кризисе знаменитостей.**

ТЕКСТ: ВАДИМ СМЫСЛОВ

CAMEO SEEZLE



Не сказать, что у Александра Емельяненко полным-полно свободного времени. За последние десять лет многократный чемпион России и мира по боевому самбо то и дело напоминал о себе заголовками таблоидов. «Емельяненко подрался с пенсионером в одном из московских кафе». «Спортсмен Александр Емельяненко получил 4,5 года за изнасилование 26-летней домработницы». «Российский боец смешанного типа совершил путешествие по святым местам Афона». «Спортсмен показал биту взглядов с рэпером Джиганом». «Боец Александр Емельяненко и пенсионер помирились после драки». Тем не менее несколько раз в месяц атлет по прозвищу Смерть выкраивает время для своего нового хобби. Емельяненко включает селфи-камеру на смартфоне и на пару минут из сурового бойца превращается в настоящего душку. «Сергей, я приветствую тебя, – наговаривает Емельяненко-младший на камеру, и лицо его сияет. – Первое, что хочу сделать, – это поздравить твоих родителей с днем твоего рождения, низкий поклон им за такого замечательного сына и прекрасного человека, – в это мгновение Смерть в действительности кланяется, демонстрируя на камеру затылок с вытатуированным пауком. – Тебе всех благ земных и благодати божьей я желаю в этот прекрасный и замечательный день, – подмигивает в камеру 115-килограммовый громила. – Пока-пока».

Что может сделать эту сцену еще более сюрреалистичной? Наверное, то, что 39-летний тяжеловес знать не знает никакого Сергея. Он не в курсе, кто его родители и даже не представляет, сколько лет исполняется мальчику. Отец и мать Сергея заплатили Емельяненко 20 000 рублей через проект Motivastar, платформу, которая специализируется на персональных видеооткрытках от знаменитостей. Семья Сергея указала в своей заявке на видео: боец должен поблагодарить родителей за то, что те подарили жизнь ребенку, а затем высказать несколько пожеланий мальчику – форма поздравления остается на усмотрение Александра.

Емельяненко – не единственный герой Motivastar (но невысокая цена делает его хедлайнером проекта). На платформе прогружены видео, на которых Антон Зацепин из «Фабрики звезд» поздравляет Ирину с тем, что она стала блондинкой. Боксер Денис Лебедев выражает признательность офицеру Федеральной службы безопасности – некоему Алексею Владимирову. А объединяет эти ролики одно: исполнители даже не представляют, к кому обращаются.

Motivastar – сайт, запущенный в 2019 году актером и мастером спорта России по боксу Станиславом Соколовым. «Изначально проект был ориентирован на спортивную публику, – говорит основатель, – вы могли заказать мотивационное видео от звезд спорта, а теперь сферы деятельности исполнителей расширились». Что важно знать о Соколове? Он – экс-ведущий рубрики «Самооборона» в рамках программы «Доброе утро». А с недавних пор ловит мошенников в шоу «Решала» на канале «Че». «Когда мы только запускали проект, – продолжает Соколов, – некоторые исполнители смущались. Серьезно, мол, брать деньги за поздравления? Но я объяснял: «Вы же на концертах поете за деньги?» – «Но это концерты», – пародирует чрезмерно порядочных исполнителей бизнесмен. – «Нет, подождите. Чтобы выпустить ваше видео, нужно провести большую работу. Должен работать я, менеджер, программисты, маркетологи. Нужно принять заявку у пользователей, связаться с вами, сделать монтаж видео, проверить, чтобы все было произнесено верно, отправить видео заказчику, решить финансовые моменты... В общем, – выдыхает Соколов, – это большой труд».

Соколов не первый, кто запустил портал с поздравлениями от знаменитостей. Проект CelebVM.com был создан в Бристоле в 2013 году и принадлежит предпринимателю Ангусу Ланкастеру. Годом ранее другая компания британца поставляла воздушные шары на съемки клипа группы One Direction, и Ангуса поразило, как отчаянно некоторые актеры массовки стремятся задать вопросы или перекинуться парой слов со своими любимыми артистами (несмотря на запреты менеджеров). «Вежливые поклонники стояли тихо в сторонке, но были те, кто чуть ли не срывал съемку, лишь бы взять у Гарри Стайлза автограф, – вспоминает Ланкастер. – И я подумал: должно быть, знаменитости вечно мучаются с этими автографами, а фанатам постоянно нужны какие-то «сувениры» от своих кумиров. Что, если все упростить?» И Ланкастер придал устаревшим автографам современный цифровой вид. Вместо пожеланий в книгах, на футболках, в паспортах и даже на груди поклонников он предложил знаменитостям

записывать обращения к фанатам на камеру смартфонов и получать за это деньги. По словам Ланкастера, с тех пор он следит за тем, как на рынке появляются аналогичные CelebVM.com проекты. В Европе – приложение Greetzly, основанное в 2014 году и привлекшее исполнителей из Франции, Италии и Германии. В Азии – проект TheWysh.com, кассу которому собирают актеры Болливуда. А в США – платформа Cameo (в ее базе более 30 тысяч знаменитостей).

Проект Соколова поддержали сотни знаменитостей – от Елены Берковой, готовой снять как поздравительную открытку, так и приватный ролик за 60 000 рублей, до Ольги Бузовой, Тины Канделаки или Тимати (их прайсы на сайте не указаны, как говорит Соколов, «чтобы не шокировать пользователей»). «Когда видео некоторых звезд стоит в десять раз дороже ролика от Snoop Dogg – для меня это нонсенс, – негодует предприниматель. – У меня слов нет, чтобы объяснить, как это возможно. Да за такую сумму артист может приехать и исполнить песню. Но раз у меня есть возможность сотрудничества с большими звездами, мы все равно размещаем их профили на сайте. Когда-нибудь и на них найдется покупатель». Только не все исполнители в курсе, что их личным брендом торгуют. Чтобы проверить слова «решалы» с канала «Че», я обратился к Тине Канделаки. «Я не знала про такой сервис, – ответила телеведущая. – Попросила убрать мое имя».

Нико Кэри: «Исполнители в таких приложениях занимаются проституцией. Это напоминает мне о временах, когда на MTV продавали дешевые рингтоны, звучавшие, как любимые песни».

«Это одна из причин, почему мы просим всех участников записывать видеопрезентации в фирменных футболках проекта, – объясняет Тимур Нурбагандов, сооснователь другого российского сервиса с видеооткрытками Seezle, – многие не подозревают, что их именами и образами торгуют». Александр Серов, выставленный на платформе Seezle за рекордную для проекта сумму – 100 000 рублей, сможет признаться вашей матери, что всегда любил ее до слез. За 50 000 рублей Татьяна Буланова передаст ревущей подруге фирменное «Не плачь». А Гоген Солнцев за 30 000 рублей даст незабываемое напутствие адвокату.

На Западе очень распространена система обедов и ужинов, – говорит телеведущая Елена Ханга. Открытка от нее, заказанная на Seezle, обойдется пользователям в 50 000 рублей. – Я хорошо помню, как 14 лет назад один мой знакомый с восторгом рассказывал, как купил место за столиком с Шэрон Стоун. Я недоумевала и спросила: зачем платить за посещение ужина? А он ответил: «Потому что Шэрон Стоун эти деньги отдает на благотворительность». Я тогда подумала: во дают американцы, деньги из воздуха делают. Это очень и очень мило, на мой взгляд». У экс-ведущей шоу «Про это» и «Принцип домино» ▶

**ЕМЕЛЬЯНЕНКО ВКЛЮЧАЕТ СЕЛФИ-КАМЕРУ И НА ПАРУ МИНУТ ИЗ СУРОВОГО БОЙЦА ПРЕВРАЩАЕТСЯ В НАСТОЯЩЕГО ДУШКУ.**

ФОТО: GETTYIMAGES.COM; TASS (2)

схожая мотивация. «В какой-то момент я почувствовала, что оказалась на обочине истории», – говорит Ханга, но рассматривать Seezle как средство заработка она не хочет. Хангу привлекает, что все вырученные от ее открыток деньги компания может перечислить на счет частного приюта для кошек «Муркоша». Кроме этого, Ханге приятно иметь дело с молодежью. «Я понимаю, что нужно идти в ногу со временем, – объясняет ведущая. – Ко мне на улице постоянно подходят молодые люди и говорят: «Знаете, моя мама вас так любит!» Это еще терпимо. Но когда говорят: «Мой дедушка вас так любит!» – я напрягаюсь и тем не менее записываю на видео привет или поздравление. И я понимаю, что где-то там, в далеком селе Гадюкино, неожиданно на дне рождения один старик улыбается. И чего в этом плохого?»

Сервис Seezle запущен в марте этого года Галой Сергеевой, Тимуром Нурбагандовым и Александром Паком. Как говорят основатели: потому что потребность в сотворении кумиров отмечена еще в Библии. Другая причина – развитие сторис в инстаграме. «Селебрити привыкли общаться подобным образом, – объясняет Пак. – Мы постоянно видим, как те или иные звезды записывают обращения друг к другу, дают какие-то комментарии или выступают с манифестами». Сегодня на Seezle более сотни участников – от самого популярного енота России (за 3000 рублей он станцует перед камерой), до первой отечественной олимпийской чемпионки по фигурному катанию Аделины Сотниковой (ее мотивационный ролик или поздравление обойдутся в 25 000 рублей, длина видео зависит от настроения спортсменки). На сервисе также представлены экстрасенсы (их команда проекта настоятельно попросила обойтись без порч и проклятий), астрологи (за 2000 рублей они составят прогноз на год, нужно только оставить в комментарии к заказу просьбу об этом и дату рождения получателя) и персонажи «Союзмультфильма». Последний фактор и отличает Seezle от похожих приложений в России и мире. ИИ-система комбинирует отдельные слова кота Матроскина, Карлсона и других героев в предложения, и готовые ролики отправляются адресатам. «Представьте реакцию ребенка, когда с экрана к нему лично обращается Матроскин, – фантазирует Сергеева, – и говорит, что по утрам надо есть кашу, нужно слушаться маму. Есть ли для детей кто-то авторитетнее, чем герои мультфильмов?»

Seezle составляет с исполнителями договор на оказание услуг, после чего у каждой селебрити (даже у животных) появляется личный кабинет, куда приходят заказы от пользователей. На съемки одного ролика отводится неделя. В случае, если знаменитость не успевает выполнить работу в срок, деньги, заблокированные на карте заказчика, возвращаются на счет, а звезде выносят предупреждение. Но в наши непростые времена случаются и непредвиденные ситуации. Так, одним из героев Seezle должен был стать Борис Грачевский, но руководитель «Ералаша» скончался в январе после перенесенной коронавирусной инфекции.

Стоимость видеооткрыток определяют менеджеры исполнителей или герои лично, и в отличие от ценообразования в инстаграме, здесь действуют другие правила: значение имеет не охват аудитории, а ее платежеспособность. Когда знаменитости перегибают палку с ценниками, менеджеры Seezle стараются объяснять, что не у каждого поклонника найдется лишняя пара сотен тысяч рублей на своего кумира. И, подолгу оставаясь без заказов, исполнители соглашаются сбить цену. К слову, у американского аналога – Cameo – в прошлом году число заказов выросло в 4,5 раза. Оставшись без традиционной работы, знаменитости стали искать альтернативный заработок. Среди таких многостаночников – Том Фелтон ($599), сыгравший Драко Малфоя в фильмах о Гарри Поттере, Чака Хан ($650), Кейтлин Дженнер ($2500) и другие.

«Топовые селебрити не будут записывать открытки менее, чем за 300 000–500 000 рублей, – считает директор компании «Империя звука» Табриз Шахиди. Также он занимается пиар-менеджментом Стаса Михайлова, Тины Канделаки, Владимира Соловьева и других знаменитостей. – А первый эшелон суперзвезд не разговаривает на эту тему, даже если предложение равно миллиону рублей. Представляете, что начнется, если условные Киркоров, Спиваков или Земфира начнут соглашаться делать открытки

**SEEZLE, CAMEO И ДРУГИЕ АНАЛОГИЧНЫЕ СЕРВИСЫ ЧАСТО НАЗЫВАЮТ «ПЛАТФОРМАМИ С ЗАБЫТЫМИ ЗНАМЕНИТОСТЯМИ».**

за 15 000 рублей? Я напомню: речь идет о видеопоздравлениях на телефон, где искренность ценна как первопричина, а качество контента низкопробно». Похожая точка зрения у владельца агентства Influenhibited Нико Кэри. Он считает, что, соглашаясь на запись недорогих открыток, знаменитости обесценивают себя для рекламодателей. «Какой смысл выписывать вам внушительный чек, если аналогичные видео вы готовы записать за сотню долларов? Так мыслит реклама». Поэтому Seezle, Cameo и другие сервисы часто называют «платформами с забытыми знаменитостями». Тем не менее выручка американской компании в прошлом году составила $100 000 000.

Торговать образами забытых знаменитостей – все равно что продавать воспоминания. Я понял это, когда наткнулся на профиль Дарьи Донцовой на Seezle. С писателем детективов связана моя большая профессиональная травма: когда-то Донцова страшно расстроилась, что наше с ней интервью было выпущено без согласования прямой речи героини. В вотсапе пользователь с мопсами на аватаре обвиняла меня в непрофессионализме, а позже и вовсе заявила, что прекратит общаться с прессой. Теперь за 40 000 рублей у меня в руках было публичное раскаяние. Видео на смартфоне, в котором автор бестселлеров «Толстушка под прикрытием» и «Темные предки светлой детки» желала мне всяческих творческих успехов. Я не первый, кто тешит самолюбие при помощи подобных приложений. В июле прошлого года Элайджа Вуд ($300) записал видеообращение к Виктору и Эдуарду Бабарико, политзаключенным из Беларуси. «Есть отличная цитата из «Властелина колец», – сказал актер. – В мире есть что-то хорошее, и за это определенно стоит бороться». Вскоре ролик попал в телеграм-каналы минской оппозиции, а несчастный Фродо стал лицом западного сопротивления диктатуре. Команды модераторов Seezle и Cameo стараются проверять каждое обращение до отправки исполнителям, но не всегда этот подход работает. Возможно, нам стоит на время забыть о хакерах. Теперь расшатать мир может даже храбрая мультяшная кошка. ■

По данным Cameo, в мире проживают пять миллионов потенциальных исполнителей.

Помимо актеров, музыкантов, телеведущих на Seezle зарабатывают на жизнь ламы, еноты, коты и макаки.

ФОТО: GETTYIMAGES.COM; АРХИВЫ ПРЕСС-СЛУЖБ

# БИТЬ ИЛИ НЕ БИТЬ

**GQ ПОГОВОРИЛ С ВЕДУЩИМИ МАСТЕРАМИ ТАТУ В РОССИИ И ОДНИМ ИЗ САМЫХ ВОСТРЕБОВАННЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО СВЕДЕНИЮ НАТЕЛЬНЫХ РИСУНКОВ, ЧТОБЫ РАЗОБРАТЬСЯ, КУДА ДВИЖЕТСЯ ИНДУСТРИЯ ТАТУИРОВОК В НАШЕЙ СТРАНЕ, КАК ДОЛГО ВСЕ ПРОДОЛЖАТ ПОВАЛЬНО «ЗАБИВАТЬСЯ» И ЧТО ДЕЛАТЬ С ПОПЛЫВШИМИ КАРТИНКАМИ.**

ТЕКСТ: **СОФЬЯ БРОНТВЕЙН**

Каждый год позволяю себе набить одну татуировку. Я ограничиваю себя таким правилом, чтобы не покрыть все тело рисунками еще до того, как мне стукнет 30 лет. В конце концов, может быть, мои интересы на четвертом десятке существенно изменятся и мне захочется украсить свое тело совсем другими по стилю и сути татуировками. Каждый визит к мастеру для меня – это своеобразная эмоциональная разрядка. Когда накапливается слишком много чувств и мыслей, я ощущаю непреодолимое желание набить свежую татуировку. Я хочу почувствовать легкую боль от того, как настойчиво иголка загоняет краску под кожу, хочу увидеть, как обновляется мое тело, хочу вновь осознать, что только я контролирую себя и свою жизнь, несмотря на то, что многие отговаривают, прибегая к классическим сентенциям «это же навсегда», «ты не сможешь найти работу», «ты же как будто с зоны вернулась».

Если вы сейчас засомневались в том, относится ли кто-то по-прежнему негативно к татуировкам, то вот вам немного статистики. В 2019 году ВЦИОМ провел опрос, посвященный нательной живописи. Цель – выяснить, у скольких россиян есть татуировки и как в целом в нашей стране относятся к наличию рисунков на коже. Выяснилось, что лишь 15% респондентов понимают и поддерживают обладателей «наколок», а вот 27% связывают наличие татуировок с криминальным прошлым. У 11% участников опроса была хоть одна картинка на теле, но при этом каждый третий из них жалел о татуировке или хотел бы ее свести.

Меня эта статистика, честно, удивляет. Как минимум потому, что люди бьют татуировки больше 2500 лет. В 1963 году на острове Тонгатапу был найден старейший набор для нанесения рисунков на кожу, датированный VII веком до н. э. А само слово tattoo в английский язык ввел тот самый герой печальной песни о каннибализме Джеймс Кук, услышавший во время экспедиции в 1769 году, что коренные жители острова Таити называют рисунок на теле «татау». Мне правда уже давно кажется, что каждый второй мой знакомый забивает свое тело с головы до пят странными рисунками, словами и символами и что татуировки – это почти обязательный атрибут каждого человека в возрасте примерно от 16 до 35 лет. Я настолько привыкла видеть, как блогеры, рэперы, тиктокеры, модели и дизайнеры украшают картинками даже свое лицо и череп, что масштабировала эту моду примерно на всю Россию. При этом только в нескольких странах мира – например, в Италии, США и Швеции – действительно каждый второй житель имеет хоть одну татуировку. А значит, нательная живопись еще даже не стала трендом, ведь «бланковых» людей (так в тату-индустрии называют тех, у кого нет ни одного рисунка. – *Прим. GQ*) по-прежнему значительно больше. Если вы один из них и ничего не смыслите в татуировках, не переживайте. Сейчас мы ответим на все ваши вопросы. ▶

ФОТО: GETTYIMAGES.COM; ТАТЬЯНА ЗАХАРОВА; ИЗ ЛИЧНЫХ АРХИВОВ

## Эксперты

**КИРИЛЛ САМАРИН**
Сделал больше 1000 татуировок, работает в стиле реализм с черным пигментом.

**НИКА БРЕЖНЕВА**
Бьет татуировки в стиле «чернуха» не только в России, но и в Финляндии, Швеции и во Франции.

**МАКСИМ КИСЛИЦЫН**
Многократный призер конвенций по направлениям «японская татуировка» и «ориентал».

**ИВАН АНДРОСОВ**
Бьет татуировки с 2009 года в России и в США и любит работать с цветным пигментом.

**АРТЕМ СОКОЛОВ**
Все российские звезды сводят свои тату в клинике лазерной косметологии Sokolov Laser.

## Как изменилось отношение к татуировкам за последние десять лет?

**КИРИЛЛ САМАРИН**
@kirillcira
«Я думаю, в последние годы отношение к татуировкам изменилось, люди стали относиться к рисункам проще. Многие делают художественные татуировки просто для красоты, не вкладывая в них какого-то невероятного смысла. Появились более интересные, сложные идеи и запросы в плане рисунков. Как мне кажется, работодатели тоже стали относиться лояльней к сотрудникам с татуировками, ведь реально очень много людей сейчас бьют себе картинки. Когда я учился в школе, не знал, что такое татуировка, ни у кого их не было. А сейчас сталкиваюсь с тем, что родители приводят своих детей в возрасте 15–16 лет. И, общаясь с ними, я понимаю, что у них уже есть одноклассники и друзья с татуировками».

**НИКА БРЕЖНЕВА**
@brezhneva_tattoo
«Десять лет назад люди очень заморачивались над татуировками. Пытались создать что-то суперзаумное, вложить в каждый рисунок какой-то нереальный смысл, непременно сделать какую-то уникальную, новую картинку. Конечно, многие и сейчас так заморачиваются, но при этом огромное количество людей вообще не думают о качестве и бьют у первого попавшегося новичка что-то неаккуратное и дурацкое. Татуировки однозначно стали популярнее, но многие относятся к ним слишком безрассудно и не думают о стиле и эстетике. Есть ложное ощущение, что забивается каждый второй, но, я думаю, это лишь так кажется. Когда я захожу в вагон метро летом и смотрю по сторонам, понимаю, что в основном все пока чистые. В России по-прежнему мало людей с татуировками».

**МАКСИМ КИСЛИЦЫН**
@max_titanic
«На мой взгляд, качественные татуировки в России с каждым годом становятся все популярнее, но консервативных людей все равно достаточно много. И, мне кажется, ассоциации с зоной по-прежнему есть. Это слишком устоявшийся стереотип, что «наколки» делают в тюрьме. До сих пор есть сюжеты татуировок, которые ассоциируются исключительно с зоной (например, кресты, кинжалы, розы, обнаженные женщины. – *Прим. GQ*)».

## Какие стили сейчас самые популярные?

**НИКА БРЕЖНЕВА**
@brezhneva_tattoo
«Самые популярные, на мой взгляд, «чернуха» и реализм. Собственно я, например, чаще всего бью рисунки именно в этих стилях. Куда бы я ни приехала в России или в Европе, всегда есть запрос на реализм, это однозначно самый популярный стиль, который еще и лучше всего оплачивается».

**КИРИЛЛ САМАРИН**
@kirillcira
«Мне кажется, что самые актуальные стили сейчас – это черно-белый реализм, японский стиль и орнаментальный. Очень многие мастера начали делать что-то новое, авторское, смешивать эти популярные стили между собой, потому что в основном спрос на такие техники».

**«Вам должно быть комфортно, вы должны доверять мастеру и понимать, что можете спокойно с ним все обсудить».**

## Как с технологической точки зрения изменилась тату-индустрия за последние годы?

**ИВАН АНДРОСОВ**
@johnbrass
«Если раньше подавляющее большинство машинок были китайского производства, иглы имели невероятные разлеты и причудливые пайки, а их выбор был крайне ограничен, то за последние семь-восемь лет многое изменилось, потому что популярность татуировок серьезно растет. Крупные

компании стали проявлять активный интерес к этой индустрии, понимая, насколько не насыщен рынок оборудования, а фабричное производство всегда качественнее кустарного. Еще совсем недавно мастера молились на блок питания Eikon и машинки Micky Sharpz, словно это что-то недосягаемое. А сейчас каждый может заказать практически все оборудование через интернет, иглы имеют десятки конфигураций, каждый год появляются новые оттенки красок под усложняющиеся стили, а компании в честь своих амбассадоров выпускают лимитированные палитры. Технологический прогресс неминуемо ведет к улучшению качества татуировок. Но самую важную роль продолжает играть опыт мастера, который поможет выбрать или создать правильное изображение с учетом анатомии и физиологии человека».

Если хотите набить татуировку, которая и через десять лет не выйдет из моды, выбирайте либо японский стиль, либо орнаментальный, либо реализм.

## Как выбрать своего мастера?

**ИВАН АНДРОСОВ**
@johnbrass
«Я считаю, что есть два способа найти своего мастера. Первый – это отталкиваться от приемлемой цены и комфорта с точки зрения расположения студии, с учетом того, что работы у специалиста качественные и его посоветовал кто-то из знакомых. И второй сценарий – это тщательный анализ, долгий подбор специалиста под свою задумку, необходимость полной уверенности в своем выборе. В таком случае мастерство и стиль оказываются главными, а потом уже обсуждаются цена, локация и сроки. Я часто смеюсь, что по совместительству подрабатываю психотерапевтом. Ведь чтобы полноценно постичь замысел клиента, нужно узнать его получше и понять как человека, тогда и работы будут получаться более живыми и я смогу вложить частицу своей души в рисунок».

**КИРИЛЛ САМАРИН**
@kirillcira
«Нужно отталкиваться от идеи. Найти картинки татуировок и примеры стилей, которые нравятся, чтобы понимать, в какую сторону двигаться. Затем нужно искать мастера, который делает похожие работы, и обязательно попросить у него фотографии заживших рисунков. Посмотреть, как смотрится зажившая татуировка, – это очень важно, так как сейчас много красивых аккаунтов, куда выкладывают свежие работы с хорошим освещением, и мы видим только результат на момент завершения рисунка, но зажившая картинка скажет о мастере намного больше. Хороший мастер сразу посоветует, какую татуировку лучше не делать и как изменить рисунок, чтобы технически получилось качественно. Ну и главное – вам должно быть комфортно, вы должны доверять мастеру и понимать, что можете спокойно с ним все обсудить и проговорить».

## С какой татуировки начать?

**НИКА БРЕЖНЕВА**
@brezhneva_tattoo
«Я всегда советую начинать с черной татуировки, потому что она не выцветет, не потеряет контраст, точно будет более долговечной. Еще важно учитывать, что, например, на красный пигмент часто бывает аллергия. Если есть такая реакция, то татуировка будет очень плохо заживать и покрываться корочкой. Краска не будет приживаться. И мне кажется, если уже решились на татуировку, бейте рисунок побольше, не надо мельчить. Большая картинка всегда выглядит красивее и эффектнее».

## Какие места на теле считаются самыми безболезненными, а какие, наоборот, самыми неблагоприятными для «забивания»?

**МАКСИМ КИСЛИЦЫН**
@max_titanic
«Самые безболезненные места для татуировок – это руки, в первую очередь плечи и предплечья. Там есть мяско, мышцы, жировая прослойка. На локтевых сгибах и в районе самого локтя будет уже больнее. Но тяжелее всего перенести татуировку на ребрах, животе, груди, подъемах стоп, кистях рук, черепе и в интимных местах». ▶

ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

**НИКА БРЕЖНЕВА**
@brezhneva_tattoo
«Болевой порог у всех разный. И бывает так, что например, кому-то очень тяжело забивать подмышку, человек прямо орет и плачет, а кто-то вообще ничего не чувствует. Когда мне «вкрашивали» локоть, я сидела с каменным лицом, было вообще не больно. А для кого-то это одно из самых болезненных мест. Все индивидуально. Но безоговорочно самый ад – это забивать ладошки. Как правило, я золотой клиент, который спокойно переносит татуировки на любых частях тела. Но ладошки и пальцы – просто кошмар и настоящая боль. Когда мне забивали ладонь, я орала на всю студию».

## Какие правила безопасности обязательно должен соблюдать мастер?

**НИКА БРЕЖНЕВА**
@brezhneva_tattoo
«Вы должны быть уверены, что мастер использует новую иглу, новый картридж, это звучит очевидно, но я, например, видела, как мастер перманентного макияжа дезинфицировал иглу огнем после одного клиента и продолжал работать этим же оборудованием. Так делать ни в коем случае нельзя».

**МАКСИМ КИСЛИЦЫН**
@max_titanic
«Во время сеанса нужно убедиться в том, что все комплектующие оборудования и рабочая поверхность тщательно обработаны. Все должно быть стерильно, иначе случится перекрестное заражение. И мастер ни в коем случае не должен в перчатках трогать все вокруг, а потом возвращаться к работе над татуировкой».

## Правда ли, что татуировки со временем плывут?

**МАКСИМ КИСЛИЦЫН**
@max_titanic
«Татуировки действительно могут со временем подплывать, потому что наш организм пытается избавиться от инородного вещества. Наша лимфатическая система пытается вытолкнуть пигмент, и в итоге он начинает расплываться. Но как быстро татуировка потеряет свой изначальный вид, зависит от огромного количества факторов: индивидуальных особенностей организма, места нанесения татуировки, стилистики и детализации, оборудования и краски. Могу сказать, что в целом крупные работы меньше подвержены деформации. Очень важно, чтобы мастер работал с пигментом не из Китая. Сейчас есть крутые американские и европейские краски, даже в России делают крутые материалы. От качества пигмента очень сильно зависит, как долго татуировка будет выглядеть хорошо».

**КИРИЛЛ САМАРИН**
@kirillcira
«Многие до сих пор думают, что коррекция татуировок нужна чуть ли не раз в два года, это факт. Но на самом деле если правильно подобрать оборудование для своего стиля работы и не стараться набить большой рисунок за один сеанс, то можно сделать татуировку на всю жизнь и коррекция не понадобится вообще, тем более что качество краски сильно растет. Я могу точно сказать, что современная татуировка держится лет двадцать минимум. Особенно если она черная, это по-прежнему самые долговечные рисунки, которые с годами только немного выцветают».

**НИКА БРЕЖНЕВА**
@brezhneva_tattoo
«Любая татуировка со временем начинает растекаться и немного плыть. Это совершенно нормально. Насколько быстро это произойдет, зависит от мастера. Если «переколотить», то краска сразу растечется по капиллярам, и это будет ужасно некрасиво. Но даже если мастер очень крутой и не допускает ошибок, через пять–десять лет татуировка может поплыть».

## Сколько стоит набить одну татуировку?

**МАКСИМ КИСЛИЦЫН**
@max_titanic
«В зависимости от региона и уровня профессионализма мастера в России один час работы над татуировкой может стоить от 3000 до 20 000 рублей. Все зависит от сложности рисунка».

## Как свести татуировку?

**АРТЕМ СОКОЛОВ**
@sokolov.laser
«Если это черная татуировка, то легко и достаточно быстро. Для сведения цветных рисунков используются очень дорогие установки – александритовые лазеры, которые справятся с любыми пигментами, кроме белого. Это единственный цвет, который не поддается бесследному удалению ни на одном лазере в мире, обычно такие рисунки высветляют под перекрытие. Александритовые лазеры стоят по 8–9 млн рублей, и такие установки встречаются далеко не в каждой клинике, где сводят татуировки. Поэтому удаление цветного рисунка всегда стоит намного дороже черного. Важно учитывать, что

**«Уверен, с годами все больше людей будут бить себе рисунки, ведь наше «татуированное» поколение скоро сделает карьеру во всех сферах жизни».**

чем ближе татуировка располагается к сердцу, тем быстрее и легче организму ее вывести, это связано с работой лимфатической системы. Например, на шее, на груди, на лопатках рисунок удалится быстрее, чем на кисти или стопе.

Сама процедура длится буквально пару минут и не причиняет сильного дискомфорта. Представьте, что тоненькую резинку натянули и отпустили в вас, примерно такие ощущения. Мы воздействуем лазером на верхний слой пигмента, чтобы затем произошло его расщепление на мельчайшие частички, которые попадут в лимфатическую систему. Белые кровяные тельца начнут атаковать частички краски и выводить их из организма без вреда для здоровья.

В среднем нужно от одного до 15 сеансов воздействия лазером, чтобы свести татуировку полностью. Все индивидуально и зависит от местоположения и размера рисунка, от того, насколько плотно мастер забивал картинку, возраста клиента, так как с годами метаболизм замедляется, а с ним и процесс выведения пигмента, и качества татуировки в целом. Например, если во время нанесения рисунка мастер оставил шрамы, то их придется дополнительно удалять с помощью другой машины. Если сеансов для сведения татуировки нужно несколько, то между ними должно пройти полтора-два месяца. Пауза необходима организму для того, чтобы расщепленный пигмент вывелся из организма. При этом с кожей никаких проблем не будет, она никак не пострадает, а значит, человеку не придется покупать какие-либо мази и думать о специальном уходе».

## Зачем нужны тату-выставки и конкурсы?

**ИВАН АНДРОСОВ**
@johnbrass
«Раньше они нужны были мастерам, чтобы встретиться и поговорить об индустрии, обменяться опытом. Сейчас, когда многие специалисты становятся блогерами и делятся всеми новостями и опытом в социальных сетях, на выставке встречаться незачем. Поэтому для многих конвенции становятся всего лишь способом заработать, получить дополнительный пиар. Современные выставки – это целые фестивали со своей шоу-программой, фудкортами, магазинами, семинарами, концертами и другими развлечениями, куда приходят тысячи фанатов татуировок. На выставке можно познакомиться сразу с десятками мастеров, чтобы впоследствии, например, выбрать, у кого вы хотите забиваться. Конкурсы для татуировщиков – своего рода индикатор успешности, хотя не все считают, что крутой специалист обязательно должен получать медали. Но в любом случае это лишнее доказательство того, что тебя выбрали в качестве лучшего мастера. У меня в копилке есть две американские награды и одна российская. Помимо морального удовлетворения я получил дополнительные упоминания в СМИ и красивые кубки на полках».

## В будущем татуировки станут популярнее или тренд сойдет на нет?

**МАКСИМ КИСЛИЦЫН**
@max_titanic
«Я думаю, что индустрия татуировок в России будет расти и развиваться, мы буквально пару лет назад в плане профессионализма и качества сравнялись с Западом. Мы еще только в начале пути. Поэтому тренд на татуировки останется с нами надолго».

**ИВАН АНДРОСОВ**
@johnbrass
«Тренд на татуировки точно останется с нами и будет крепчать. Слишком много ребят уже украсили свои тела, чтобы внезапно просто сказать «это не круто». Я уверен, что с годами все больше людей будут бить себе рисунки, ведь наше «татуированное» поколение скоро сделает карьеру во всех сферах жизни, и тогда люди перестанут думать, что где-то нательные картинки выглядят неуместно. Я надеюсь, что в будущем мы сформируем свое понимание культуры татуировки, что студии станут сложившимися коллективами, а не офисными пространствами для приходящих мастеров, что мастера будут считать нательную живопись искусством и делом всей своей жизни и относиться к нему максимально серьезно». ■

# УРОКИ БОТАНИКИ

**В МАЕ ВЕЩИ ИЗ КОЛЛЕКЦИЙ ЛУЧШИХ МИРОВЫХ БРЕНДОВ РАЗГОВАРИВАЮТ С НАМИ НА ЯЗЫКЕ ЦВЕТОВ. GQ ПОКАЗЫВАЕТ, КАК НОСИТЬ БРОСКИЕ ПИДЖАКИ В КИСЛОТНЫХ РОЗАХ, РУБАШКИ В ВАСИЛЬКАХ И ПРОЧИЕ ЛЮТИКИ, НЕ СИЛЬНО ИЗМЕНЯЯ КЛАССИЧЕСКОМУ КОСТЮМНОМУ ДРЕСС-КОДУ.**

ФОТО: **GIULIA MODENESE**
СТИЛЬ: **DEBORAH LA GUARDIA**

КОСТЮМ И ДЖЕМПЕР ИЗ ШЕРСТИ, ВСЕ **ERMENEGILDO ZEGNA;** ШЕЛКОВЫЙ ПИДЖАК, **SAINT LAURENT;** МОКАСИНЫ ИЗ КОЖИ, **ALANUI.**

ШЕРСТЯНОЙ ПИДЖАК, ХЛОПКОВАЯ РУБАШКА, ВСЕ **GUCCI**; ГАЛСТУК ИЗ ШЕЛКА, **CANALI**.

КОЖАНАЯ КУРТКА, **PRADA;** РУБАШКИ И БРЮКИ ИЗ ХЛОПКА, ВСЕ **DIOR MEN;** КОЛЬЦО ИЗ ПОЗОЛОЧЕННОГО МЕТАЛЛА, **GUCCI.**

ПИДЖАК ИЗ ШЕРСТИ, **GUCCI;** ХЛОПКОВАЯ РУБАШКА, **DOLCE & GABBANA;** БРЮКИ ИЗ ХЛОПКА, **TELA;** КОЖАНЫЙ РЕМЕНЬ, **ETRO;** ОЧКИ В ОПРАВЕ ИЗ АЦЕТАТА, **MOSCOT.**

КОСТЮМ ИЗ ШЕРСТИ, ХЛОПКОВАЯ РУБАШКА, ВСЕ **FENDI**; БОТИНКИ ИЗ КОЖИ, **PRADA**.

КОСТЮМ ИЗ ШЕРСТИ, **ETRO**; ШЕЛКОВАЯ РУБАШКА, **SAINT LAURENT**; ГАЛСТУК ИЗ ШЕЛКА, НОСКИ, КОЖАНЫЕ МОКАСИНЫ, ВСЕ **DIOR MEN.**

ПИДЖАК И БРЮКИ, ИЗ ШЕРСТИ, ВСЁ **SANDRO**; ХЛОПКОВАЯ РУБАШКА, **TOD'S**; МАЙКА ИЗ ВИСКОЗЫ, **EMPORIO ARMANI**.

КОСТЮМ ИЗ ШЕРСТИ, ХЛОПКОВАЯ РУБАШКА, ВСЕ **CANALI**; ОЧКИ В МЕТАЛЛИЧЕСКОЙ ОПРАВЕ, **EYEPETIZER EYEWEAR.**

ПИДЖАК ИЗ ШЕРСТИ, ХЛОПКОВАЯ РУБАШКА, ВСЕ **ALEXANDER MCQUEEN.**

МОДЕЛЬ: MATTIA NARDUCCI @D'MANAGEMENT
ГРУМИНГ: ELEONORA CARRARO
СЕТ-ДИЗАЙНЕР: MATTEO MAIOCCI
АССИСТЕНТ СТИЛИСТА: DAVIDE QUICIW
ПРОДЮСЕР: MATTEO BANCHI

ТРЕНЧ ИЗ ХЛОПКА, **TOD'S;** ШЕРСТЯНОЙ КОСТЮМ, ГАЛСТУК ИЗ ШЕЛКА, ВСЕ **DOLCE & GABBANA;** ХЛОПКОВАЯ РУБАШКА, **GIAMPAOLO;** ЛОФЕРЫ ИЗ КОЖИ, **CHURCH'S.**

КОЖАНАЯ КУРТКА, **ICON IBRAHIMOVIĆ × DSQUARED²;** ДЖЕМПЕР ИЗ ХЛОПКА, **RAF SIMONS;** ХЛОПКОВАЯ ФУТБОЛКА, **FRUIT OF THE LOOM;** БРЮКИ ИЗ ШЕРСТИ, **DSQUARED²;** НОСКИ, **FALKE;** КОЖАНЫЕ МОКАСИНЫ, **SEBAGO.**

# ВСЕ ГЕНИАЛЬНОЕ ПРОСТО

**Как случилось, что в нашем сознании casual стал чем-то вроде бедного родственника настоящей элегантности? Пора пересмотреть свои взгляды. Ультрасовременные материалы, уютные ткани и многослойность помогут каждый день сочинять нескучные образы.**

ФОТО: **PABLO FREDA** СТИЛЬ: **PAR AZZA YOUSIF**

ПОЛО, ШОРТЫ И НОСКИ ИЗ ТЕХНОЛОГИЧНОЙ СЕТКИ, КРОССОВКИ ИЗ КОЖИ И ТЕКСТИЛЯ, ВСЕ **PRADA;** СВИТШОТ И СПОРТИВНЫЕ БРЮКИ ИЗ ХЛОПКА, ВСЕ **FRUIT OF THE LOOM;** ЗОЛОТАЯ ЦЕПОЧКА, **ARTHUS BERTRAND;** БРАСЛЕТ ИЗ СЕРЕБРА, **TIFFANY 1837;** ЧАСЫ POLO В КОРПУСЕ И НА БРАСЛЕТЕ ИЗ СТАЛИ, **PIAGET.**

РУБАШКА ИЗ ЖАТОГО ХЛОПКА, РУБАШКА БЕЗ ВОРОТНИКА ИЗ ХЛОПКОВОГО ПОПЛИНА, ХЛОПКОВЫЕ БРЮКИ, ЧАСЫ SLIM В КОРПУСЕ ИЗ СТАЛИ НА КОЖАНОМ РЕМЕШКЕ, ВСЕ **HERMÈS;** СЛИПОНЫ ИЗ ТЕКСТИЛЯ И РЕЗИНЫ, **VANS.**

АНОРАК ИЗ ТЕХНОЛОГИЧНОГО ШЕЛКОВОГО ОТТОМАНА, **DIOR MEN;** ЧАСЫ POLARIS MARINER MEMOVOX В КОРПУСЕ И НА БРАСЛЕТЕ ИЗ СТАЛИ, **JAEGER-LECOULTRE.**

РУБАШКА ИЗ ХЛОПКА, ШЕРСТЯНЫЕ БРЮКИ, СУМКА ИЗ ТЕКСТИЛЯ С КОЖАНЫМИ ДЕТАЛЯМИ, ВСЕ **LOUIS VUITTON;** ФУТБОЛКА ИЗ ХЛОПКА, **ZIMMERLI;** ПЛЕТЕНЫЙ РЕМЕНЬ ИЗ ТЕКСТИЛЯ, **CHARVET;** СЕРЕБРЯНАЯ ЦЕПОЧКА, **ARTHUS BERTRAND;** СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ ОЧКИ В ОПРАВЕ ИЗ МЕТАЛЛА, **SAINT LAURENT.**

КАШЕМИРОВЫЙ ДЖЕМПЕР, **POLO RALPH LAUREN;** КУРТКА ИЗ ДЕНИМА, **GUESS;** ХЛОПКОВАЯ РУБАШКА, **CHARVET;** ПОЛО ИЗ ХЛОПКА, **LACOSTE;** ДЖИНСЫ ИЗ ПЕРЕРАБОТАННОГО ХЛОПКА, **GUESS ECO;** РЕМЕНЬ ИЗ КОЖИ И ТЕКСТИЛЯ, **KILIWATCH.**

КУРТКА ИЗ ПОЛИЭСТЕРА, **STONE ISLAND SHADOW PROJECT;**
СВИТШОТ ИЗ ХЛОПКА, **STONE ISLAND;**
ХЛОПКОВАЯ РУБАШКА, **POLO RALPH LAUREN;**
БРЮКИ ИЗ ХЛОПКА И ПОЛИЭСТЕРА, **DICKIES;**
КОЖАНЫЕ ДЕРБИ, **GEOX.**

ПОЛО ИЗ ХЛОПКА, **SALVATORE FERRAGAMO;** КАШЕМИРОВАЯ ВОДОЛАЗКА, **ERIC BOMPARD;** ДЖИНСЫ 501'93', РЕМЕНЬ ИЗ КОЖИ, ВСЕ **LEVI'S;** НОСКИ, **FALKE;** КОЖАНЫЕ БОТИНКИ, **JOHN LOBB;** ЗОЛОТАЯ ЦЕПОЧКА, **ARTHUS BERTRAND;** ЧАСЫ ARCEAU В СТАЛЬНОМ КОРПУСЕ НА КОЖАНОМ РЕМЕШКЕ, **HERMÈS.**

МОДЕЛЬ: FÉLIX GESNOUIN @ SUCCESS
КАСТИНГ: EMILIE ASTRÖM @ CREARTVT
СЕТ-ДИЗАЙНЕР: DAVID DE QUEVEDO @ CADENCE
ПРИЧЕСКИ: SÉBASTIEN RICHARD @ THE WALL GROUP
ГРУМИНГ: YUMI ENDO @ THE WALL GROUP
ЦИФРОВОЙ ОПЕРАТОР: SABINE @ PARDON MY FRENCH
АССИСТЕНТ ФОТОГРАФА: AURÈLE FERRERO
АССИСТЕНТЫ СТИЛИСТА: PAULINE MOSCONI; ANGE HÉRAUT
КАСТИНГ-АССИСТЕНТ: GIULIA FILIPPELLI

# МЕСТО ПОД СОЛНЦЕМ

**В мегаполисе вы вечно боитесь упустить что-нибудь важное. Оказавшись на Мальдивах, вы и правда забудете обо всем, но сделаете это с удовольствием.**

В ближайшее время в Soneva Fushi откроется новый архипелаг вилл над водой — самый большой на Мальдивах.

Просмотр любимого сериала перед сном в кровати заменят красочный закат и звездное небо.

Когда вы долго живете в мегаполисе, с ума вас сводит буквально сам город. Ученые из Мичиганского университета установили, что стоит вам провести пять минут на оживленной улице, как вы теряете самоконтроль, забываете о чем-то важном и чувствуете головокружение. И все это связано с дефицитом природы. Когда вы разрываете связь с естественной средой, вам сложнее бороться со стрессом. Поэтому, как только вас начнет одолевать тревожность, отправляйтесь в самое идеальное место для воссоединения с природой – на Мальдивские острова. Лучшим выбором, на наш взгляд, станут отели Soneva Fushi и Jani.

Soneva, отмечающий в этом году свое 25-летие, один из первых премиальных гостиничных брендов, задумавшихся о разумном потреблении, экологичности и осознанности, поэтому здесь вы гарантированно сможете подружиться с природой. На территории отелей Soneva перерабатывают 90% используемой воды, под запретом пластиковые трубочки, здесь не готовят блюд из красного мяса и заботятся о местных кроликах и редких морских млекопитающих. Забудьте про отчеты, пробки и смартфон и думайте только о своем теле и его связи с природой.

**В SONEVA МОЖНО ВЗГЛЯНУТЬ НА ВСЕЛЕННУЮ ЧЕРЕЗ ЛИНЗУ САМОГО БОЛЬШОГО ТЕЛЕСКОПА В АЗИИ.**

ФОТО: АРХИВ ПРЕСС-СЛУЖБЫ

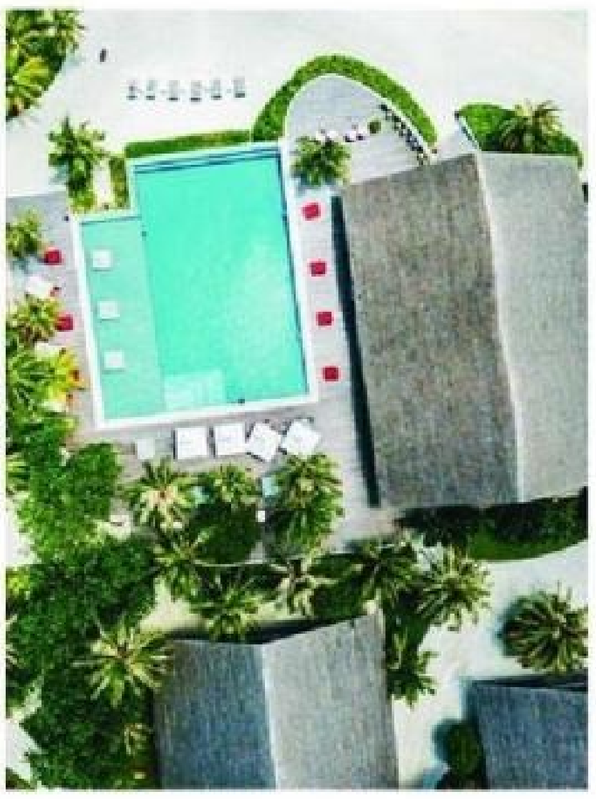
## Еще 3 отеля на Мальдивах

### 1 AMILLA MALDIVES

Если готовка и вкусная еда помогают вам в борьбе со стрессом, то Amilla Maldives – ваш вариант идеального отдыха. В рамках ужинов Dine by Design вы сможете пройти программу Maldivian Immersion и научиться готовить блюда мальдивской кухни. Первым делом осваивайте машуни – блюдо из мелко нарезанного тунца с добавлением стружки кокоса, манго и сока лайма, которое на Мальдивах едят на завтрак.

### 2 CLUB MED FINOLHU VILLAS

Здесь вы подружитесь с мантами, китовыми акулами и черепахами, которые живут рядом с атоллом Северный Мале. Дайвинг – одно из главных развлечений на Мальдивах, а большая вода – один из лучших способов снять стресс, так что готовьтесь проводить дни и ночи напролет в просторах Индийского океана. А когда все-таки устанете плавать, отправляйтесь играть в гольф. Очень медитативный досуг.



### 3 CONSTANCE HALAVELI

Этот отель находится на уединенном острове Хангнаамеедхоо, название которого вы вряд ли запомните даже спустя две недели отпуска. Constance Halaveli считается одним из самых бюджетных мест для отдыха на Мальдивах, хотя по красоте природы, как можно догадаться, и вариантам досуга не уступает другим отелям. Оказавшись тут, обязательно успокойте свои нервы во время многочасовой рыбалки посреди океана.

# GQ ИНСПЕКТОР ТЕЛО

## 6 НОВОСТЕЙ ИЗ МИРА КОСМЕТИКИ

**1**

БАЛЬЗАМ **ELEMIS**
Согласитесь: что может быть лучше, чем завершить трудовые будни приятным расслабляющим массажем? В составе согревающего бальзама – масла черного тмина, лаванды, можжевельника и эвкалипта. Ну а в качестве бонуса – увлажняющий эффект.

КОЛЛЕКЦИЯ **L'OCCITANE**
Парфюмерам удалось заточить в ярких флаконах саму сущность природы. Благодаря фирменной технологии экстракции ароматы сохранили в себе ноты исходных компонентов: фиалки и оливы, розмарина и водорослей, шалфея и карите.

**2**

**3**

ГЕЛЬ **ERBORIAN**
Теперь экстракт центеллы азиатской (одного из самых действенных омолаживающих ингредиентов в современной косметике) — и в очищающих средствах бренда. Гель с успокаивающим эффектом не только удаляет загрязнения, но и делает кожу сияющей, мягкой и увлажненной.

**4**

ЮБИЛЕЙ
**JOHN VARVATOS**
Свое 20-летие бренд встречает новой серией ароматов. В бутылке ручной работы хранится свежий древесный аромат с бодрыми нотами бергамота, ветивера и цветущей герани.

АРОМАТ **JUSBOX PERFUMES**
Вы помните, как пахнет ночной Нью-Йорк? В соблазнительном летнем аромате парфюмеры объединили жгучую сладость розового перца, нежную пряность жасмина самбак и древесный тон масла пачулей.

СПА **MÖVENPICK**
На нижнем этаже отеля Mövenpick Moscow Taganskaya расположился спа-комплекс The Wave. Он включает в себя бассейн, сауну, хаммам и фитнес-студию. А укутавшись в роскошный халат, вы всегда сможете насладиться прохладительными напитками и свежими фруктами.

**5**

**6**

ФОТО: АРХИВЫ ПРЕСС-СЛУЖБ

# GQ ИНСПЕКТОР СОБЫТИЯ

## 6 НОВОСТЕЙ ИЗ РАЗНЫХ СФЕР

**1**

КУРОРТ **CLUB MED SEYCHELLES**
Наконец-то открытие границ и возобновление прямых рейсов «Аэрофлота» из Москвы в Маэ сделают возможным отдых на единственном курорте частного острова Св. Анны в самом сердце Сейшельского архипелага. Приглашаются все любители активного отдыха (здесь одно из лучших мест для сноркелинга и дайвинга в мире), гурманы (кухня на курорте сочетает французские, китайские, индийские и африканские традиции) и семьи с детьми (есть несколько детских клубов и программы для всей семьи).

**2**

ГАСТРОТУРИЗМ **NESPRESSO**
Коллекцию блендов пополнили капсулы Peru Organic, Nicaragua La Cumplida Refinada и Exclusive Edition Galapagos. Так что вашей привычке к домоседству ничто не угрожает — чтобы узнать Центральную и Южную Америку на вкус, ехать никуда не придется.

**3**

ОТДЫХ
**«PULLMAN СОЧИ ЦЕНТР»**
Поездка в Сочи — хорошая идея в любое время года. Особенно если решите остановиться в отеле с видом на море, а вечера будете коротать у бассейна на свежем воздухе. Чтобы ощущение легкости не покидало, ужинать советуем черноморскими мидиями.

**4**

УЖИН **SWISSÔTEL**
Если вы не успели застать ежегодное цветение сакуры во всем его великолепии — не печальтесь. В специальном меню на основе натуральных ингредиентов есть и «японская вишня». Окончательно примирит вас с реальностью коктейль в номере отеля с видом на центр Москвы.

**5**

НЕДВИЖИМОСТЬ
**«ПРАЙМ ПАРК»**
В жилом квартале уже практически завершена работа над четвертой из девяти башен — Regent's Park. Уже скоро резиденты въедут в свои новые квартиры на Ленинградском проспекте.

**6**

ОТЕЛЬ **LOTTE**
В майские праздники нужно отдыхать не только душой, но и телом. Выбирая способы для расслабления, оцените балийский массаж с использованием натуральных эфирных масел в Mandara Spa.

ФОТО: АРХИВЫ ПРЕСС-СЛУЖБ

# GQ ИНСПЕКТОР ЧАСЫ

## 6 НОВОСТЕЙ ЧАСОВОЙ ИНДУСТРИИ

1

ПИЛОТЫ **ZENITH**
Внешность бывает обманчива: часы Pilot Type 20 Chronograph Silver только кажутся винтажными — на самом деле это новая модель. Циферблат из серебра 925-й пробы, арабские цифры из люминесцентного материала SuperLuminova. В серии всего 250 экземпляров.

2

ЛАЙМ **MONTBLANC**
Новые часы Montblanc 1858 Split Second Chronograph не спутать ни с чем, ведь они выполнены из инновационного сплава 18-каратного золота, получившего название Lime Gold. Жаль, что таких «цитрусовых» выпущено всего 18 экземпляров, они явно придутся по душе многим.

3

ИЗЯЩЕСТВО **VACHERON CONSTANTIN**
Две новые версии ультратонких Overseas с вечным календарем — скелетонизированная и модель с синим циферблатом. Обе выпущены в белом золоте и оснащены легко заменяемыми браслетами и ремешками.

4

ЦВЕТ **JAEGER-LECOULTRE**
Часовая мануфактура решила отметить 90-летие культовой модели, выпустив часы Reverso Tribute Small Seconds, в которых и циферблат, и кожаный ремешок Casa Fagliano выполнены в насыщенном цвете сосновой хвои.

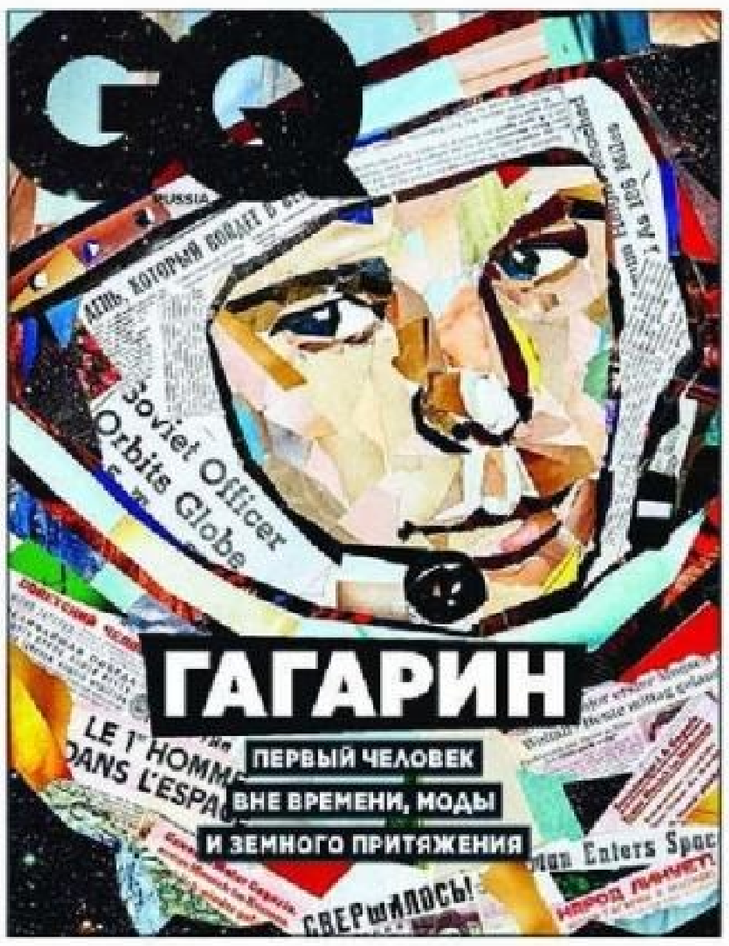
5

ОБНОВЛЕНИЕ **CARTIER**
Настоящий праздник на улице поклонников коллекции Ballon Bleu — наконец она пополнилась новыми моделями. К уже полюбившимся часам добавились варианты из стали и золота диаметром 40 мм.

6

ПРЕМЬЕР-ЛИГА **HUBLOT**
Официальный хронометрист Премьер-лиги объявил о выпуске новых смарт-часов Big Bang e Premier League. Ограниченная серия в 200 экземпляров в легком корпусе из титана помимо времени поможет отслеживать голы, пенальти, замены, количество желтых и красных карточек, а также добавленное время игр.

ФОТО: АРХИВЫ ПРЕСС-СЛУЖБ



16+


# ПОДПИШИТЕСЬ СЕЙЧАС НА GQ

И ВЫ НЕ ПРОПУСТИТЕ НИ ОДНОГО НОМЕРА!

**12 МЕСЯЦЕВ** 1560 руб.

**6 МЕСЯЦЕВ** 780 руб.

## + ПОДАРОК!

➳ ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ И ПРАВИЛАХ ПРОВЕДЕНИЯ КОНКУРСА, КОЛИЧЕСТВЕ, СРОКАХ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ПОЛУЧЕНИЯ ПРИЗОВ ИЩИТЕ НА САЙТЕ **WWW.GQ.RU**

➳ ОСТАЛИСЬ ВОПРОСЫ? ПОЗВОНИТЕ НАШИМ ОПЕРАТОРАМ: **(953) 703 0623** ИЛИ СВЯЖИТЕСЬ С НИМИ ПО E-MAIL: **PODPISKA@GQ.RU**

ПЕРВЫЕ 30 ЧИТАТЕЛЕЙ, ОФОРМИВШИХ ПОДПИСКУ НА 12 НОМЕРОВ, ПОЛУЧАТ ПЕНЯЩИЙСЯ ГЕЛЬ ДЛЯ БРИТЬЯ «ЛЕДЯНАЯ СВЕЖЕСТЬ» И ГЕЛЬ ДЛЯ ДУША «БОДРЯЩИЙ», **ELEMIS.**

ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПО РОССИИ С 20 АПРЕЛЯ ПО 10 МАЯ 2021 ГОДА.

*Средняя стоимость представленных средств. Конкурс проводится с 20 апреля по 10 мая 2021 года и распространяется только на печатную версию журнала.

# GQ ИНСПЕКТОР МОДА

## 5 НОВОСТЕЙ МОДНОЙ ИНДУСТРИИ

**1**

ЛЕГКОСТЬ
**BOGGI MILANO**
Линия Aria B, в которую входят немнущиеся костюмы свободного кроя, пополнилась ультралегкими пиджаками, все они весят не больше 350 г. Идеальный вариант для тех, кому и так хватает груза ответственности на своих плечах.

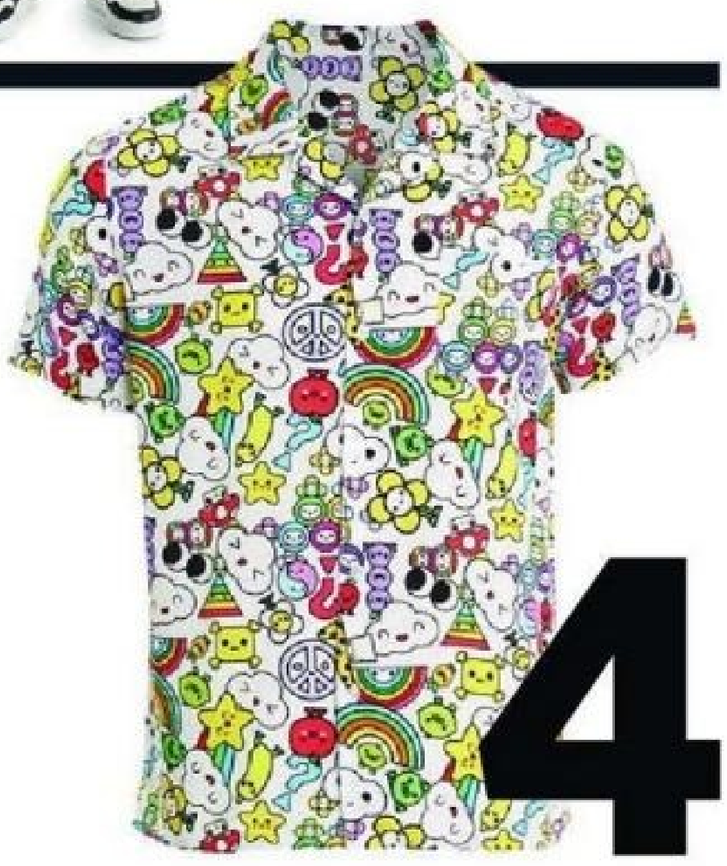
**2**

СПОРТ **FENDI**
Во второй коллекции линии Active, запущенной брендом в прошлом сезоне, Сильвия Вентурини-Фенди поставила почти научный эксперимент, соединив культовые для энтузиастов стритстайла вещи с узнаваемой ДНК итальянского Дома.

**3**

ЯРКИЙ АКЦЕНТ
**CANALI**
Без сомнения, коралловый бомбер из микрофибры — вещь для весны незаменимая. Влагоотталкивающая пропитка материала позволит вам совершенно искренне любить грозу в начале мая: дождь в ней точно не страшен. Даже если погода испортится надолго, от черной меланхолии вас спасет оригинальный цвет куртки.

**4**



КОЛЛАБОРАЦИЯ
**GUESS × FRIENDSWITHYOU**
Объединив усилия с американской арт-группой FriendsWithYou, Guess выпустили весеннюю капсульную коллекцию из 81 предмета, которую непременно оценят те, кто не готов прощаться с детской непосредственностью и ироничными принтами даже во взрослой жизни.

**5**

БОТИНКИ **LORO PIANA**
Open Walk, выполненные из текстиля, только с виду кажутся нежнее своих кожаных прародителей. На самом деле обработанный по технологии Rain System материал не боится влаги и легко очищается, так что ваши пешие прогулки по городу ничто не омрачит. Грязь — так уж точно.

ФОТО: АРХИВЫ ПРЕСС-СЛУЖБ

На 63-й церемонии вручения музыкальной премии «Грэмми» Бейонсе победила в четырех номинациях и установила рекорд среди исполнительниц за всю историю премии – она выиграла 28 наград.

ФОТО: GETTYIMAGES.COM

GQ

# Светская жизнь

До официального открытия отреставрированного кинотеатра «Художественный» оставался еще целый месяц, а Рената Литвинова уже организовала там премьеру своей новой картины «Северный ветер». Премьера собрала добрую половину творческой светской Москвы. Часть кресел в зале была свободна из-за предписаний Роспотребнадзора.

Актер ИГОРЬ ВЕРНИК

ВЛАДИМИР ПОЗНЕР и ОЛЬГА СВИБЛОВА (МАММ)

Режиссер РЕНАТА ЛИТВИНОВА

СНЕЖАННА ГЕОРГИЕВА («Золотая Балка»)

Актриса СВЕТЛАНА УСТИНОВА

Режиссер АЛЕКСЕЙ УЧИТЕЛЬ

Продюсер АЛЕКСАНДР РОДНЯНСКИЙ с женой ВАЛЕРИЕЙ МИРОШНИЧЕНКО

Режиссер КИРИЛЛ СЕРЕБРЕННИКОВ

Дизайнер ОЛЕГ ОВСИЕВ

Актриса СВЕТЛАНА ХОДЧЕНКОВА

ОЛЬГА КАРПУТЬ (KM20)

Актриса СОФЬЯ ЭРНСТ

## ВЕТЕР ПЕРЕМЕН

Ведущий АРТЕМ КОРОЛЕВ

Певица ВИКТОРИЯ ДАЙНЕКО

ИГОРЬ ГАРАНИН

Актриса МАРИЯ МИРОНОВА и продюсер РАФАЕЛ МИНАСБЕКЯН

Актриса РЕНАТА ПИОТРОВСКИ

Музыкант РОМАН АРХИПОВ

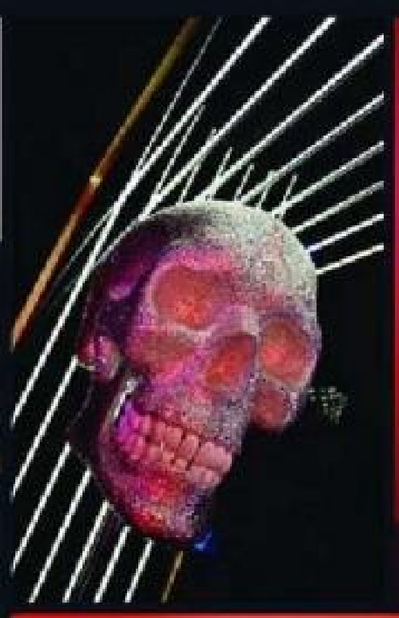
## СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В кинотеатре «Москва» состоялась премьера фильма «Игры шпионов». Исполнитель главной роли Бенедикт Камбербэтч до России не добрался, зато на показе можно было встретить Марию Миронову, которая тоже снялась в ленте Доминика Кука.

# 10 ЛЕТ С БЛЕСКОМ

Бренд Philipp Plein с размахом отметил свое 10-летие в России. Основатель и бессменный креативный директор марки Филипп Пляйн устроил вечеринку в кабаре Crave. Правда, на девушек в перьях никто не смотрел, ведь на сцену ворвался Моргенштерн — в шубе на голый торс.

Музыканты МОРГЕНШТЕРН и ТИМАТИ, дизайнер ФИЛИПП ПЛЯЙН, модель ЛЮЧИЯ БАРТОЛИ



Актриса СНЕЖАНА САМОХИНА

Музыкант T-KILLAH

ЕКАТЕРИНА АНТОНОВА (Philipp Plein)

Модель МАРИЯ МИНОГАРОВА

Во флагманском магазине H&M состоялась закрытая предпродажа коллаборации масс-маркет-бренда и марки Simone Rocha. Пока девушки примеряли пышные юбки, Филипп Киркоров скупал вещи, расшитые жемчугом. Гарри Стайлс мог бы только позавидовать.

Актриса ДАРЬЯ МОРОЗ

Актриса и певица ЯН ГЭ

АНДРЕЙ МАЛАХОВ

Стилист ВЛАДИСЛАВ ЛИСОВЕЦ

Телеведущий СЕРГЕЙ МЕЗЕНЦЕВ и стилист МАРИАННА ЕЛИСЕЕВА

ФИЛИПП КИРКОРОВ

Светская дама ВИКТОРИЯ ШЕЛЯГОВА

Певица ЕЛЕНА ТЕМНИКОВА

# ВЕСЕННЕЕ НАСТРОЕНИЕ

ПОДГОТОВИЛА ДАРЬЯ МОГИЛЬНИКОВА. ФОТО: АРХИВЫ ПРЕСС-СЛУЖБ

**A**

**Alexander McQueen,** Москва, ЦУМ, Петровка, 2, тел.: (495) 933 7300.

**B**

**Bally,** Москва, ЦУМ, Петровка, 2, тел.: (495) 933 7300.

**Boggi Milano,** Москва, «Модный сезон», Охотный Ряд, 2, тел.: (495) 259 7008.

**C**

**Canali,** Москва, ЦУМ, Петровка, 2, тел.: (495) 933 7300; Покровка, 44, тел.: (495) 917 0047; «Модный сезон», Охотный Ряд, 2, тел.: (495) 641 2189; С.-Петербург, ДЛТ, Б. Конюшенная, 21–23, литер А, тел.: (812) 648 0848.

**Church's,** Москва, ЦУМ, Петровка, 2, тел.: (495) 933 7300.

**C.P. Company,** Москва, Leform, Дмитровский пер., 7, тел.: (495) 660 0280.

**D**

**Dior Men,** Москва, Столешников пер., 9, стр. 1, тел.: (495) 642 5888; ЦУМ, Петровка, 2, тел.: (495) 933 7300.

**Dolce & Gabbana,** Москва, Третьяковский пр., 8, тел.: (495) 933 3376; «Барвиха Luxury Village», 8-й км Рублево-Успенского ш., тел.: (495) 225 8850; С.-Петербург, ДЛТ, Б. Конюшенная, 21–23, литер А, тел.: (812) 648 0848.

**Dsquared²,** Москва, ЦУМ, Петровка, 2, тел.: (495) 933 7300; «Барвиха Luxury Village», 8-й км Рублево-Успенского ш., тел.: (495) 225 8896.

**E**

**Emporio Armani,** Москва, ЦУМ, Петровка, 2, тел.: (495) 933 7300.

**Ermenegildo Zegna,** Москва, Третьяковский пр., 1/3, тел.: (495) 933 3372.

**Etro,** Москва, ГУМ, Красная пл., 3, тел.: (495) 620 3370; Петровский пассаж, Петровка, 10, тел.: (495) 624 5423.

**F**

**Falke,** Москва, ГУМ, Красная пл., 3, тел.: (495) 967 6891; ЦУМ, Петровка, 2, тел.: (495) 933 7300.

**Fendi,** Москва, Столешников пер., 5, тел.: (495) 629 0100; ГУМ, Красная пл., 3, тел.: (495) 644 2713.

**G**

**Geox,** Москва, «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2, тел.: (495) 229 8469; «Метрополис», Ленинградское ш., 16а, стр. 4, тел.: (495) 937 0957.

**Gucci,** Москва, Петровка, 16, тел.: (495) 785 3555; ГУМ, Красная пл., 3, тел.: (495) 725 4208; ЦУМ, Петровка, 2, тел.: (495) 725 4110; С.-Петербург, ДЛТ, Б. Конюшенная, 21–23, литер А, тел.: (812) 648 0848.

**Guess,** Москва, «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2, тел.: (495) 229 8487.

**H**

**Hermès,** Москва, Столешников пер., 12, тел.: (495) 933 2833; ГУМ, Красная пл., 3, тел.: (495) 788 4343.

**J**

**Jacquemus,** Москва, ЦУМ, Петровка, 2, тел.: (495) 933 7300.

**L**

**Lacoste,** Москва, ЦУМ, Петровка, 2, тел.: (495) 933 7300.

**Levi's,** Москва, ГУМ, Красная пл., 3, тел.: (495) 725 4164; «Цветной», Цветной б-р, 15, стр. 1, тел.: (495) 587 5373.

**Loro Piana,** Москва, Третьяковский пр., 8, тел.: (495) 933 3376; «Барвиха Luxury Village», 8-й км Рублево-Успенского ш., тел.: (495) 225 8858; С.-Петербург, ДЛТ, Б. Конюшенная, 21–23, литер А, тел.: (812) 648 0848.

**Louis Vuitton,** Москва, Столешников пер., 10/18, тел.: (495) 933 3530; ГУМ, Красная пл., 3, тел.: (495) 790 7301; С.-Петербург, Невский пр-т, 115, тел.: (800) 700 5058.

**M**

**Marni,** Москва, ЦУМ, Петровка, 2, тел.: (495) 933 7300.

**P**

**Polo Ralph Lauren,** Москва, ЦУМ, Петровка, 2, тел.: (495) 933 7300.

**Prada,** Москва, Столешников пер., 5, тел.: (495) 626 5161; ЦУМ, Петровка, 2, тел.: (495) 287 1561; ГУМ, Красная пл., 3, тел.: (495) 780 2864; С.-Петербург, Б. Конюшенная, 13, тел.: (812) 386 0061.

**S**

**Saint Laurent,** Москва, ЦУМ, Петровка, 2, тел.: (495) 933 7300.

**Salvatore Ferragamo,** Москва, Столешников пер., 16/18, тел.: (495) 733 9207; ГУМ, Красная пл., 3, тел.: (495) 620 3042.

**Stone Island,** Москва, Leform, Дмитровский пер., 7, тел.: (495) 660 0280.

**T**

**Tod's,** Москва, ЦУМ, Петровка, 2, тел.: (495) 933 7300.

**Tom Ford,** Москва, ЦУМ, Петровка, 2, тел.: (495) 933 7300.

**V**

**Versace,** Москва, ЦУМ, Петровка, 2, тел.: (495) 933 7300.

## ЧАСЫ И АКСЕССУАРЫ

**Breguet,** Москва, ГУМ, Красная пл., 3, тел.: (495) 915 8395; «Времена года», Кутузовский пр-т, 48, тел.: (495) 287 9230; Екатеринбург, «Европа», пр-т Ленина, 25, тел.: (343) 253 7091.

**Cartier,** Москва, «Берлинский дом», Петровка, 5, тел.: (495) 510 5060; ГУМ, Красная пл., 3, тел.: (495) 795 0340; «Времена года», Кутузовский пр-т, 48, тел.: (495) 662 4400.

**Hublot,** Москва, Mercury: ЦУМ, Петровка, 2; «Барвиха Luxury Village», 8-й км Рублево-Успенского ш.; Кутузовский пр-т, 31; С.-Петербург, ДЛТ, Б. Конюшенная, 21–23, литер А; Сочи: «Гранд Марина», Несебрская, 1а; единый тел.: (800) 700 0800; www.mercury.ru

**IWC,** Москва, Петровка, 5, тел.: (495) 660 1868.

**Jaeger-LeCoultre,** Москва, Столешников пер., 14, тел.: (495) 980 9048.

**Longines,** Москва, ГУМ, Красная пл., 3, тел.: (495) 620 3346.

**Montblanc,** Москва, Столешников пер., 14, тел.: (495) 797 9201; ГУМ, Красная пл., 3, тел.: (495) 514 0088.

**Omega,** Москва, ГУМ, Красная пл., 3, тел.: (495) 620 3119; Кузнецкий Мост, 7, тел.: (495) 933 2808; «Времена года», Кутузовский пр-т, 48, тел.: (495) 287 9231.

**Piaget,** Москва, Столешников пер., 5, тел.: (495) 980 9047; ГУМ, Красная пл., 3, тел.: (495) 662 7577.

**Rado,** Москва, Никольская, 10, тел.: (495) 783 3301; Sublime, ГУМ, Красная пл., 3, тел.: (495) 620 3390; Longines & Rado, Б. Якиманка, 19, тел.: (499) 250 5686; Eurotime, Сретенский б-р, 2, тел.: (495) 625 2621; Hour Passion, «Тайм Авеню», «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2, тел.: (495) 225 7354; «Метрополис», Ленинградское ш., 16а, стр. 4, тел.: (495) 270 0410; Hour Passion, «Мега», 14-й км МКАД, тел.: (495) 915 8449; С.-Петербург, Status, Литейный пр-т, 27, тел.: (812) 327 2500; Большой пр-т П. С., 60, тел.: (812) 232 3978.

**TAG Heuer,** Москва, Кузнецкий Мост, 7, тел.: (495) 621 9040.

**Tiffany & Co.,** Москва, Петровка, 10, тел.: (495) 787 8807.

**Vacheron Constantin,** Москва, Петровка, 5, тел.: (495) 937 9041; ГУМ, Красная пл., 3, тел.: (495) 981 1755.

**Zenith,** Москва, Mercury: ЦУМ, Петровка, 2; Третьяковский пр., 7; Кутузовский пр-т, 31; «Барвиха Luxury Village», 8-й км Рублево-Успенского ш.; С.-Петербург, ДЛТ, Б. Конюшенная, 21–23, литер А; единый тел.: (800) 700 0800; www.mercury.ru

# ВСЕГДА НА ПОДЪЕМЕ

## ПЕРВЫЙ НОМЕР БЕСПЛАТНО ДЛЯ НОВЫХ ПОДПИСЧИКОВ

АРХИВНЫЕ НОМЕРА
В ПОДАРОК
ПРИ ОФОРМЛЕНИИ
ПОДПИСКИ

**ТЕПЕРЬ ДОСТУПЕН И НА ANDROID**

ИЩИТЕ
GQ RUSSIA
В GOOGLE PLAY

Загрузите в App Store

ДОСТУПНО В Google Play

16+

РЕКЛАМА. ФОТО: АРХИВ GQ

# ОТБЫВАЯ ТРУДОВУЮ НЕВИННОСТЬ

**Разбираемся, как меняется рабочая этика и как перестать смешивать дом и офис.**

ТЕКСТ: **СЮЮМБИКЕ ДАВЛЕТ-КИЛЬДЕЕВА**

Для большинства из нас, людей, не состоящих в коммунистической партии, 1 мая – обычный выходной, который прочно ассоциируется с отдыхом и расслаблением, выездом на окончательно пробудившуюся от зимнего сна природу и другими приятными и даже иногда отчетливо увеселительными инициативами. Но старожилы помнят, что Первомай – не просто праздник труда, когда никто не работает. У его истоков стоят австралийские демонстранты, вышедшие в 1856 году на улицы, чтобы потребовать то, чем мы теперь пользуемся. Та их победа – это фиксированный восьмичасовой рабочий день.

От сформулированной в 1917 году идеи «Восемь часов – труд. Восемь часов – отдых. Восемь часов – сон» до ее реализации прошло почти сто лет, но 2020 год, коронавирус и пандемия, повлекшие за собой массовый переход на удаленку, снова поставили это достижение пролетариата под вопрос. Многие в начале локдауна признавались, что работают теперь практически все время. Получается, что длительность рабочего дня сегодня все больше зависит от способности выстраивать свои личные границы и от культуры компании, которая, в свою очередь, может быть или здоровой, или токсичной. А это уже нас приводит к разговору об этике и ставит перед нами новые вопросы: прилично ли писать по работе в неурочное время? Уместно ли использовать для решения деловых вопросов личные мессенджеры? Может ли начальник быть трудовым абьюзером и что делать, если обнаружил себя в таких нездоровых отношениях на любой из указанных позиций? Короче говоря, становится ли трудовая этика «новой», и если да, то как нам с этим теперь жить?

Тут хочется снова заговорить о набивших оскомину разных поколениях – бумерах, зумерах и прочих тиктокерах. Условные «тридцати- и сорокалетние» еще могут играть по старым правилам. Они что-то такое на генетическом уровне помнят о стахановцах, голодных девяностых, девальвации рубля и безработице с одной стороны и травмированы мифом об «успешном успехе» и тренингами личностного роста с другой. По совокупности указанных причин эти ребята еще готовы работать много и тяжело, подчиняться строгим иерархиям и держаться за свои места.

Но так называемая молодежь все чаще и громче говорит о том, что для них куда важнее внутренняя свобода, ментальное здоровье и экологичное общение, чем карьера, должности и прихоти начальника-самодура.

Вполне возможно, устами младенца глаголет истина – еще в позапрошлом году ВОЗ признала профессиональное выгорание болезнью, и с тех пор число выгоревших на работе людей только растет (читайте об этом на стр. 62). Поэтому логично предположить, что ценности, включающие в себя комфортный баланс между работой и жизнью, гораздо более симпатичны с этической точки зрения, чем те, что подразумевают выжимание из людей всех соков в угоду выполнению ключевых показателей эффективности.

Отдельный этический бич российской действительности – это вопросы оплаты труда фрилансеров и работа без договоров, но кажется, что в последнее время с этим все-таки становится лучше. И здесь тоже не обойтись без параллели с «новой этикой»: в борьбе с недобросовестными работодателями также используется инструмент публичности. Когда имена тех, кто вовремя не выплачивает гонорары, всплывают в гневных постах на фейсбуке, – это не только ускоряет процесс их выплаты для конкретных людей, но и в целом оздоравливает среднюю ситуацию по всей больнице. Намекая всем тем, кто практикует различное недобросовестное финансовое поведение, что времена меняются и люди готовы защищать свои права, в том числе и в публичном поле.

Все больше разговоров о том, что следующее #МеТоо пройдется по токсичным работодателям, и, возможно, соцсети захлестнет волна откровенных рассказов о том, как кого на работе унижали, обижали, недоплачивали и другими способами мучили. Так что если вы узнали в трудовом абьюзере себя, то сейчас лучшее время пересмотреть свои принципы, перестать настаивать на том, чтобы ваша команда работала 24/7, и выстроить здоровую и комфортную атмосферу.

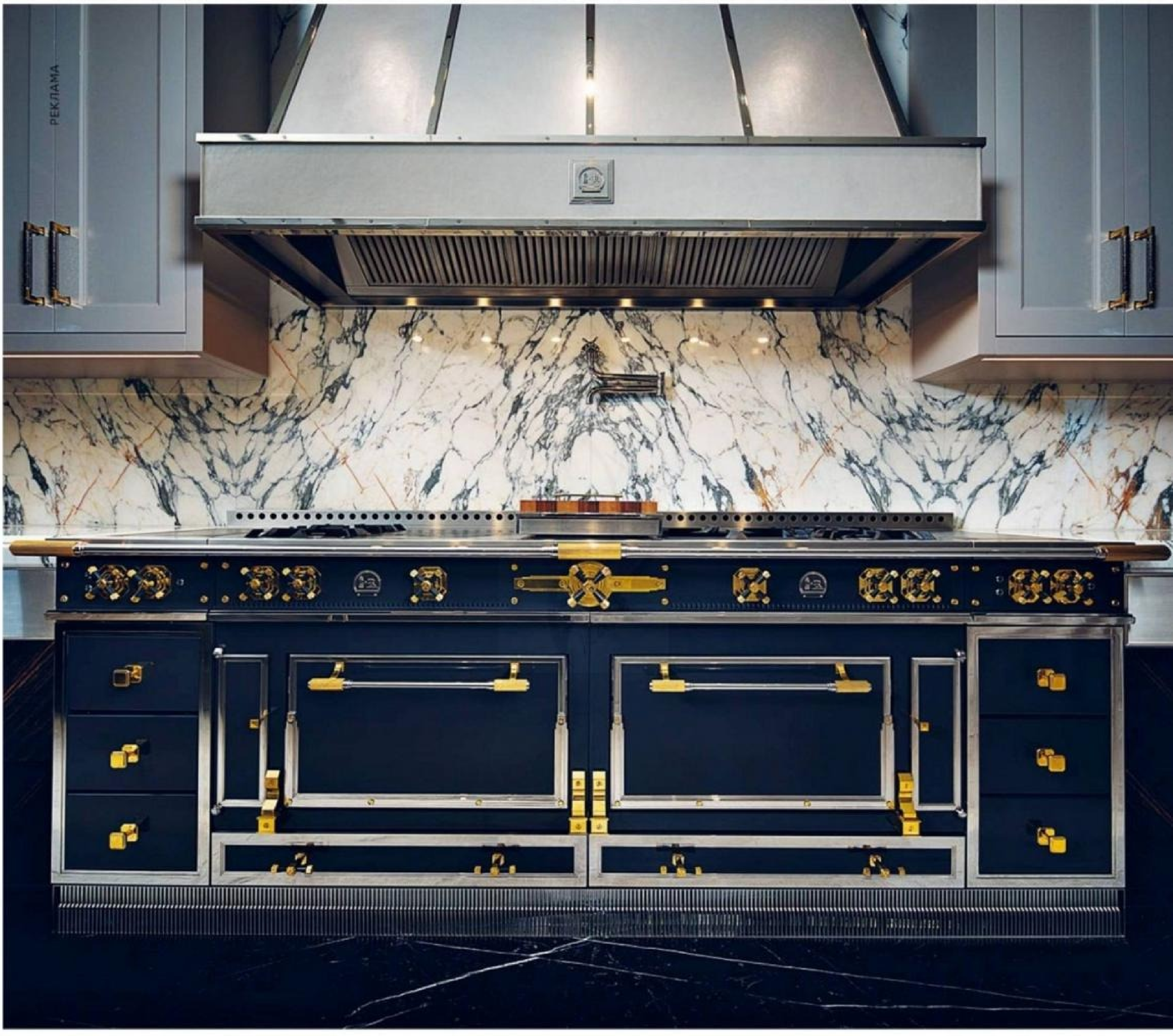
Кажется, от этого выиграют (а не выгорят) все.

**ВСЕ БОЛЬШЕ РАЗГОВОРОВ О ТОМ, ЧТО СЛЕДУЮЩЕЕ #МЕТОО ПРОЙДЕТСЯ ПО ТОКСИЧНЫМ РАБОТОДАТЕЛЯМ.**

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ВИКТОРИЯ ШИБАЕВА

# LA CORNUE

РЕКЛАМА



## CHÂTEAU SUPRÊME by FERRIS RAFAULI.

ПРОИЗВЕДЕНИЕ ВНЕ ВРЕМЕНИ ДЛЯ ЦЕНИТЕЛЕЙ СОВРЕМЕННОГО КУЛИНАРНОГО ИСКУССТВА.

Галерея кухни **La Cornue**

Москва, ул. Б.Дорогомиловская, 11/1
8(499) 240-34-84, +7(903) 960-69-01
Galerie@Lacornue.ru | Lacornue_russia
www.lacornue.com

Breguet

Depuis 1775

1801 TOURBILLON 2021

ТУРБИЙОН – ИЗОБРЕТЕНИЕ BREGUET

MARINE 5887

BREGUET.COM Реклама "С 1775 "Морской